Как оставаться здоровым

Народный лечебник

Дорогой друг!

В твоих руках книга
из
серии целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

Выпуск этой серии
стал возможным благодаря:

инициативе кооперативной фирмы «Вектор»

издательской деятельности объединения «Человек»

организационной и полиграфической деятельности издательства «Тюменская правда»

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

СЕРИЯ КНИЖНАЯ

ВТОРОЙ ТОМ

Собрание целебников
«Как оставаться здоровым»
подготавливается к изданию
кооперативной фирмой
„Вектор“

Главный редактор
Н. Ф. Девайкин

Челябинск
ОБЪЕДИНЕНИЕ „ЧЕЛОВЕК“
1991

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

РЕЦЕПТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ
из
сокровищниц
древних и современных
народных лекарей-знахарей,
ведавших ранее
и
знающих сейчас,
что делать
каждому из нас
для
сохранения
народного здравия

Челябинск
ОБЪЕДИНЕНИЕ „ЧЕЛОВЕК"
1991

ББК 53.592
Н 30
УДК 615.89

Составитель Н. Ф. Девайкин

Рецензент В. П. Елькин

Н 30 Народный лечебник: Рецепты исцеления.
Сост. Девайкин Н. Ф. — Тюмень: СП „Комета“, фирма „Вектор“, 1991. — С. 480.

Во втором томе собрания целебников „Как оставаться здоровым“ приведено почти 400 старинных русских народных средств исцеления от более 150 заболеваний, а также описаны различные натуропатические методы оздоровления, доступные каждому человеку (лечебное голодание, сокотерапия, медленный, спокойный бег, закаливание, массаж, рациональное питание).

В книге приведены подробные алфавитные указатели названий болезней и народноврачебных средств, высказывания о христианском понимании поста для здоровья души и тела.

Книга предназначена широкому кругу читателей.

Н $\frac{4108020000-002}{000(00)-90}$ без объявл. ББК 53.592

ОГЛАВЛЕНИЕ

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК. ЧАСТЬ ВТОРАЯ

РЕЦЕПТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ИЗ СОКРОВИЩНИЦ НАРОДНЫХ ЛЕКАРЕЙ, НАШИХ СОВРЕМЕННИКОВ, ВЕДАЮЩИХ, ЧТО ДЕЛАТЬ КАЖДОМУ ИЗ НАС ДЛЯ ОХРАНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ НАРОДНОГО ЗДРАВИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ
К
СОБРАНИЮ ЦЕЛЕБНИКОВ
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

Текст составил
русский профессор медицины
В. М. ФЛОРИНСКИЙ
для книги
„Русские простонародные
травники и лечебники“,
изданной
в
городе
Казани
в
году
1879

Информация — это сила.

Давая людям информацию в области здравоохранения, мы делимся с ними своей силой. Она помогает им бороться с невежеством, лежащим в основе многих болезней.

ЭРИК Р. РАМ

Невежество есть недостаток сведений, а заблуждения есть ложные сведения.

А. П. КУНИЦЫН

...В числе памятников старинной русской литературы не последнее место должны занимать сохранившиеся рукописи медицинского содержания. Некоторые части их уцелели до настоящего времени под названием: целебников, лечебников, травников, зельников и пр., но есть основание думать, что в старину число таких сочинений было значительно больше, и они имели немаловажное значение в русской жизни.

Забота о собственном здоровье так близка человеку, что она естественно выражается тем или другим способом у всякого народа, находящегося даже на самой низкой стадии культурного развития.

Поэтому зачатки так называемой народной медицины существуют даже у диких народов. Медицинские понятия, выработанные непосредственным опытом или заимствованные у более развитых соседей, сначала сохраняются в семьях и передаются из рода в род, как предание. Но с водворением письменности естественно стремление сохранения такого предания в менее искаженной форме, посредством более стройного и подробного письменного изложения их. Таким способом должны были составляться первые рукописные сочинения по русской медицине под именем травников и зельников, имеющими дело с лекарствами почти исключительно из растительных царств, и притом произрастающими на туземной почве. При свойственном малоразвитому народу суеверии, лекарствам обыкновенно приписывалось много чудесных свойств. Поэтому первые, чисто народные травники и зельники должны были содержать в себе значительную долю народных предрассудков и веру в чудесное действие трав. Только такие травники и могут называться чисто народными, самобытными.

В них, как и в народных поверьях, былинах, сказках, предрассудках выражается доля народного творчества, не заимствованного от европейской науки, но скопившиеся под влиянием местных условий жизни и склада нравственных понятий данного народа.

На Руси существовала своя медицина и была распространена в народе посредством рукописных лечебников, при

помощи которых врачеванием занимались многие, не будучи собственно специалистами этого дела...

Мне приходится слышать относительно их [лечебников] издания разные мнения...

Некоторые весьма образованные лица считают эти издания излишними. Я не разделяю такого мнения... По моему мнению, они вполне могут заслуживать внимания всякого образованного врача, дорожащего не одними последними выводами современной науки, но и историческим ходом ее развития, на следующих основаниях:

1) Переводные лечебники имеют значение уже не просто переводов, а как русских медицинских памятников, как выразителей народного творчества. В них можно встретить много чисто народных медицинских терминов, теперь несправедливо забытых под влиянием иностранной терминологии.

2) Русские лечебники имеют и чисто историческое значение.

3) Лечебники имеют и некоторое практическое значение по отношению к так называемой народной медицине. Средства, рекомендуемые в них, не рассчитаны на существование аптек и медиков, отличаются общедоступностью, простотой и отсутствием сильнодействующих веществ. Некоторые из них по справедливости могут считаться очень действенными, следовательно, могут быть рекомендованы народу даже в настоящее время, как более простые и дешевые. В числе их много и таких, которыми пользуются медики до настоящего времени, но много средств и оставленных, забытых, или сохранившихся только в простонародье, но тем не менее заслуживающих внимания и рациональной проверки именно в видах применения их к домашнему и простонародному врачеванию. В этом смысле обнародование старых лечебников может принести пользу и развитию народной медицины.

4) Присматриваясь к распространенным в русском народе медицинским воззрениям и способам лечения, можно усмотреть, что под корой невежества и грубых предрассудков сохраняется много ценного, практически полезного. То и другое должно иметь свою историю, так как укоренившиеся взгляды и лечебные привычки, например, как кровопускание, не явились сами собой, а должны были развиться под влиянием того или другого заимствованного учения. Поэтому для историка, этнографа и медика далеко не праздный вопрос: откуда взялась русская простонародная медицина, как она распространялась и чем поддержи-

валась? Рукописные лечебники и на этот вопрос могут дать ответ. Оказывается, что большая часть господствующих в народе медицинских воззрений взяты из этого источника.

Арабская медицина пустила свои корни в русском народе, благодаря тому, что в свое время она была распространена у нас путем многочисленных популярных сочинений. Зная это, не покажется странным [то, что] до сих пор в устах простого народа приходится иногда слышать идеи Галена, Авиценны, Цельза. Между прочим, это урок нашим современным медикам. Составив себе ложное понятие о недоступности научных истин для простого разума, они до сих пор не сделали того, что было под силу духовенству и подьячим XVI—XVII столетия. Обнародование лечебников может быть и в этом отношении принесет пользу, показав, как нужно просвещать народ в деле сохранения здоровья, не тая от него истинной науки и не относясь с пренебрежением к его будто бы неразумению.

ПРЕДИСЛОВИЕ
КО
ВТОРОМУ ТОМУ
Собрания целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

Текст составил лекарь Н. Кашин
для статьи
„Домашние средства,
употребляемые жителями
Приаргунского края
при лечении болезней,
и народные врачи приаргунцев“,
напечатанной
в
журнале
«ВЕСТНИК ИМПЕРАТОРСКОГО
ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА»
Выпуск II
год
1860

КНИГА — памятник ушедшим в вечность умам.

ДЭВЕНАНТ

КНИГИ... голоса далеких и усопших: они делают нас наследниками духовной жизни минувших веков.

ЧЕННИНЧ

Чтобы быть такими, как наши предки, мы должны быть лучше: подражатель — не последователь.

ФИЛЛИПС

Человеку врожденно искать совета или какого-нибудь пособия у других во всех трудных и несчастных обстоятельствах, случающихся в течение его жизни: обремененный горем, пораженный несчастьем, он не вынесет того, чтобы не высказать своего горя другу и даже постороннему; горе и несчастье всего тягостнее, если не с кем разделить их, или, по крайней мере, посоветоваться, как отвратить эти невзгоды; при радости и счастии он спешит поделиться этими благами с другими, удрученный болезнью, он всегда ищет совета и средства, как помочь страданию. И кто из нас откажется [illegible] добрый совет в горе, утешить в несчастии, кто из нас [illegible] счастию и радости ближнего, и кто, наконец, [illegible] страданиями больного и откажется подать пособие, если только известно нам какое-нибудь врачующее [illegible] рекомендуя его или по собственному опыту [illegible] от других? Давно уже известно, что [illegible] некоторым образом и врач. На вопрос [illegible] часть многолюднейшая в мире?", — [illegible] врачей"[1]. И действительно, каждый из нас [illegible] знает какое-нибудь лекарство; какое-нибудь [illegible] от той или другой немощи телесной. Вот и нача[illegible] народной медицины, которая, надобно думать, стала развиваться вскоре после [появления] первых [людей]. Нам известно, что у всех вообще народов, при начале цивилизации их, вместе с другими ремеслами и искусствами, [по]является уже медицина, которая у всех и всегда считалась искусством почтенным, а поборники ее пользовались всеобщим уважением народа. Известно также, что в Египте народная медицина существовала еще в самой глубокой древности и вначале находилась в руках каждого человека, потом уже, с развитием большей и значительной образованности, перешла в руки жрецов и приняла направление религиозное; также в Вавилоне всякий обязан был приносить больного на перекресток, дабы кто-нибудь из проходящих помог больному, или бы посоветовал принять то или другое средство. Из этого видно, что медицина народная начала свои развития с того времени, когда начали развиваться первые народные общества. Слабая, хрупкая натура человека, изнемогая под бременем труда, лишений и других вредно действующих

влияний, необходимо заставляет человека искать средств. Для этого он ищет совета у своего друга, или сам старается найти врачующее средство, он бросает взоры свои на окружающую его природу и в ней ищет себе пособия, прежде всего, разумеется, прямо бросается ему в глаза богатство царства растительного, откуда действительно и берет себе лекарство; сначала пытает некоторые травы и, если одни из них оказываются полезными, а другие напротив вредными, то все это, так сказать, он записывает в своей памяти, потом уже, при случае, рекомендует пользу одних трав и предупреждает о вреде других — вот, без всякого сомнения, где лежит начало народной медицины. Так, конечно, развивалась она у всех народов, так развивается и теперь еще между нашими простолюдинами.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ НАКАЗЫ О САМОБЕРЕЖЕНИИ.

Обязательны
для
прочтения
каждому,
кто
захочет
испытать
на
себе
проявление
истинной
силы
целительных снадобий,
средств
и
методов излечения,
помещенных
в
книгах
собрания целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

СОКРАТ

Не живи чужим умом — живи своим разумом.

Пословица

Основа всякой мудрости — есть терпение.

ПЛАТОН

Ум без разума беда.

Пословица

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ НАКАЗ ВРАЧА

Опыт — вот учитель жизни вечной.
ГЁТЕ

Опыт врача подсказывает, что почти каждый больной человек стремится избавиться от недуга не только как можно скорее, но и с наименьшими собственными усилиями. Именно эта психологическая установка заставляет из предложенных лечебных комплексов „выдергивать" лишь отдельные элементы. Та же установка вынуждает болеющего, как правило, длительно „перебирать" различные лекарства с ориентировкой на самые последние образцы в надежде загнать поглубже так надоевший недуг. „Перебирают" также врачей и лечебные учреждения. И только в последнюю очередь, уже почти ни на что не надеясь, обращаются к травознатцам, либо книгам-травникам. Но, к сожалению, и в этом случае те, кто верны своей давлеющей установке, не умеют соблюсти предписаний, даже если те оказались исчерпывающими, и не имеют для их реализации достаточного запаса терпения. Как раз умение терпеть необходимо для оздоровления, процесс которого всегда как бы раскручивается во времени, проходя свои характерные этапы, включая и кратковременные обострения, свидетельствующие об оживлении защитных сил, и извлечение на поверхность глубоко и скрыто сидящего недуга. Если этого удалось добиться, скажем, путем траволечения, то лечащиеся, испуганные остротой состояния, спешат расценить его отрицательно, как „аллергию" на травы, и немедленно вновь рабски обращаются к хорошо знакомым химиопрепаратам, испытывая глубокое, часто окончательное разочарование, так и не дождавшись желаемого освобождения из круга страданий, не осмелившись испытать, что же последует за кризисом. Но ведь, как правило, только через кризис и возможно очищение! Пока же, однако, продолжает упорно сказываться действие слепой силы ставших привычными установок на пассивный допуск вмешательства со стороны с отказом от самоактивности, от собственного опыта.

Открывая ту или иную книгу из собрания лечебников, не надейтесь извлечь с ее страниц какую-либо панацею — ее нет ни в одной прописи. Залогом успеха является пусть медленное, но тщательное, бережливое соблюдение приведенных рекомендаций во всех тонкостях.

Нам на деле хорошо известна высокая эффективность такой, например, внешне простой процедуры, как влажное обертывание грудной клетки у детей и взрослых при затяжных бронхо-легочных заболеваниях, которые зачастую совершенно тщетно лечатся методами официальной медицины. То же можно было бы утверждать и в отношении многих других простых мер помощи, но при условии их правильного выполнения, без вольных упущений.

Обращайтесь прежде всего к мерам простым, доступным, опирающимся на подручные домашние средства, не забывая, однако, что простыми для вас они станут лишь после неоднократного применения с неукоснительным соблюдением выработанных правил. К одним из опорных домашних средств мы относим, конечно, и травы. Их в былые времена каждая хозяйка знала „в лицо" не менее 20—30 наименований и пользовала ими свою семью во всех достаточно обычных случаях заболевания. Применяли их, и это даже в первую очередь, профилактически, в виде травных чаев, напаров, порошков. Считалось, например, что там, где регулярно употребляют землянику с черникой и чай из этих растений, врачу делать нечего.

Относительно проводимых аптечных прописей скажем лишь, что они, в основном, не соответствуют современным отечественным лекарственным формам, и поэтому не стоит обращаться с ними к врачу или в аптеку.

Не стремитесь воспользоваться теми рецептами, которые уж слишком просты и радикальны, как например, втирание соли для усиления роста волос (в лечебнике Куреннова). И соль теперь не та, да и более эффективные и надежные средства имеются — те же травы (лопух, мать-и-мачеха, крапива, хмель, ивовая кора, календула, тысячелистник и другие). Правда, последние как раз требуют терпения, которого так порой не хватает, и не отличаются радикальностью действия.

Если же Вы все-таки решили лечиться радикально, то признайтесь себе, что ставите эксперимент, и в случае неудачи не пеняйте на авторов, не распространяйте отрицательного отношения на всю книгу.

Будьте внимательны, сосредоточены, терпеливы, соблюдайте последовательность, постепенность, систематич-

ность, и наградой Вам будет успех, обретение **собственного** положительного опыта, которому нет цены в человеческом становлении.

В. П. Елькин. Врач, зам. директора по научной работе Западно-Сибирского научно-технического центра „ЭНИОН".

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ НАКАЗ ЗНАХАРЯ

Наша жизнь сокращается невежеством

Г. СПЕНСЕР

Недостаточно овладеть премудростью, нужно уметь пользоваться ею.

ЦИЦЕРОН

Известный натуралист Кнейп больным простудой с высокой температурой рекомендует наполнить ванну холодно-ледяной водой, постоять в ней одну минуту. Ни больше, ни меньше. Затем, надев шерстяные чулки, беспрерывно быстро ходить по комнате в течение 15 минут, затем лечь спать.

Однажды больной пожаловался Кнейпу, что он чуть не умер после такого состояния. Кнейп в недоумении спросил: „Вы стояли в ледяной воде ровно одну минуту?" „Не одну минуту, целых пять минут простоял", — ответил жаловавшийся. На лице Кнейпа отразился ужас.

Один хороший знакомый автора, лечивший себя этим же способом, тоже чуть не умер. Имея высокую температуру, вызванную простудой, он налил ванну холодно-ледяной водой по щиколодку и простоял в ней ровно одну минуту, как полагалось. Однако он не стал утруждать себя хождением по комнате, а сразу лег в кровать.

Автор привел эти два примера, чтобы лишний раз подчеркнуть, к каким трагическим и непоправимым последствиям может привести даже малейшее отклонение от предписаний врача или легкомысленное отношение при изготовлении лекарств и пользования ими.

Некоторые подробности лечения многим покажутся пустячными, но в них-то и заключается главная суть лечения.

Для примера скажем, что если больной сделает обтирание не за два часа, а за несколько минут до выхода на воздух, или не выполнит какого-нибудь требования данного способа лечения, то встретится со смертью гораздо скорее, чем упомянутые здесь два злосчастных пациента натуралиста Кнейпа.

П. М. Куреннов. Русский потомственный знахарь, автор книги „Русский народный лечебник".

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Наставления старины глубокой о сохранении телесного здоровья из собрания целительных снадобий русского потомственного знахаря П. М. КУРЕННОВА

Умен человек

или

глуп,

стар или юн —

он

может

пробудиться разумом,

узнав все это.

Народная медицина — это совокупность устных сведений о средствах и способах лечения, тысячелетний клинический эксперимент, сохраненный в народной традиции...

Конечно, очень хорошо, что современная поликлиника со штатом квалифицированных врачей вытеснила из жизни бабку-знахарку. Но нельзя не бить тревогу по поводу того, что со старой бабкой уходит в небытие и огромный народный опыт поколений пастухов и пахарей, перепробовавших „на зуб" все растения своих лесов, болот, лугов, степей и полупустынь, многовековой коллективный опыт, который входит в национальную культуру народа. Нужно подчеркнуть, что опыт этот неповторим. Невозможно снова и снова перепробовать все растения (а их только в нашей стране 17 000 видов!) на все болезни.

Крупицы народных знаний нужно собирать как можно скорее, пока они еще не исчезли навсегда.

А. ФЕДОРОВ, П. ГОНЧАРОВ,
Г. СМАГИН, А. ИВАНОВ,
А. БЕЗБОРОДОВ, А. ГАММЕРМАН,
В. ТОКИН, П. БУЛАТОВ,
А. ЯЦЕНКО-ХЕМЕЛЕВСКИЙ,
А. АЛЕКСАНДРОВ, С. ЗАВОДСКОЙ.

„Литературная газета", 10 марта 1966 г.

I. ОБЩИЕ БОЛЕЗНИ

АСТМА

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 305, 306

1. АСТМА И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ АСТМАТИКОВ

По авторитетному мнению доктора-натуропата Н. В. Уокера, астма — болезнь однородная с болезнью синуситом. И та и другая болезнь — следствие избытка слизи в организме. Поэтому первейшим средством лечения астмы является соус из хрена и лимонного сока, что и при лечении синусита (см. рецепт № 249). Однако, по учению Уокера, для успешной борьбы с астмой следует раз и навсегда стать вегетарианцем и потребителем только сырой растительной пищи. Доктор Уокер знает много случаев, когда астматики вылечивались при помощи только вегетарианской пищи, — пока они придерживались этой пищи, астма их не беспокоила, коль скоро они переходили на вареную пищу и мясо, и, в особенности, на пищу, содержащую крахмал, молоко и сахар, — они вновь заболевали неприятной болезнью. Доктор Уокер рекомендует астматикам и вообще больным пить сырые овощные соки.

2. ЗНАХАРСКИЙ СПОСОБ ПОМОЩИ АСТМАТИКАМ ВО ВРЕМЯ ПРИПАДКА

При внезапном (большей частью ночью) припадке глотать ячменный кофе, куски льда, нюхать нашатырный спирт. К икрам прикладывать горчичники, тело растирать щетками. Держать в комнате астматика воздух всегда чистым и не позволять в ней курить, а если накурено и нельзя открыть окно, то следует очень близко к изголовью кровати больного поставить блюдце, наполненное нашатырным спиртом.

БЕССОННИЦА

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 305, 306, 328

3. ЕСЛИ У ВАС БЕССОННИЦА

„СОН — это чудо матери-природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру". Но далеко не всякий умеет сохранить и сберечь его.

Есть немало любителей пить, перед тем как лечь спать, чай, кофе. Они забывают, что теин и кофеин возбуждающе действуют на головной мозг и кровообращение. Вызывать бессонницу могут также курение по вечерам, обильный ужин, алкоголь.

Обычно люди, начинающие страдать бессонницей, вместо того, чтобы обратиться к врачу за советом, начинают „лечить" себя различными снотворными: достают „целебные" таблетки и принимают их, сами устанавливая дозы. Ведь даже врачи назначают препараты лишь на короткое время и, когда эффект достигнут, тут же их отменяют и завершают лечение другими, безвредными средствами. Многим, например, известен веронал. Но принимать веронал обычно рекомендуется не более 3—4 дней подряд. В противном случае он вызывает головные боли, слабость.

Подобное действие оказывают нередко и другие снотворные. Со временем влияние обычных доз слабеет, и человек начинает повышать их. Так нередко возникает патологическое влечение к снотворному — вид наркомании.

Как же восстановить нормальный, здоровый сон?

Самое главное, следует научиться ложиться и вставать в одни и те же часы. Иначе нарушается биологический ритм и, как следствие, развивается бессонница. Лучше всего рано ложиться и рано вставать.

Особенно часто страдают бессонницей люди, занимающиеся постоянно умственным трудом. Многие из них нерационально перенапрягают силы, работают, будучи утомленными и даже переутомленными. При этом немало любителей искусственно „взбадривать" себя чаем и кофе повышенной концентрации. Но это избавляет от усталости лишь на время, тогда как физическое утомление не снимается.

Отсюда первый вывод — надо всегда стараться работать на свежую голову, никогда не перебарывать усталость, особенно сильную. Внемлите совету — не работайте

в поздние часы, особенно ночью. Интенсивным умственным трудом следует заниматься после хорошего отдыха, нормального ночного сна. Ужинать рекомендуется не позже, чем за два часа до сна, причем пища должна быть легкой.

У некоторых людей возникает со временем навязчивая мысль, что, мол, как ни старайся, все равно не заснуть. И едва голова такого человека касается подушки, как злосчастные думы целиком завладевают его вниманием и, конечно, мешают спать. Известный по нервным болезням профессор Пьер Дюбуа верно подметил: „Не надо охотиться за сном, стоит только приняться за ловлю его как он улетает быстрее птицы".

4—5. ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

Весьма продолжительная бессонница может измотать больного вконец и полностью нарушить здоровье. Врачи официальной медицины зачастую прибегают к наркотикам, приносящим только вред. Знахари и деревенский люд имеют хоть примитивные, но весьма натуральные средства от этой болезни. Однако самое лучшее средство лечения бессонницы — диета из сырых овощей, сырых фруктов и фруктовых соков (диета доктора Уокера).

4. Лук, потребляемый в большом количестве перед сном, создает хороший, крепкий и здоровый сон.

5. Сидячая ванна из холодной воды в продолжении 4 минут перед сном, по уверениям знахарей, создает хорошую предпосылку для хорошего сна.

6—10. ПЯТЬ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ОТ БЕССОННИЦЫ

6. Знахари на Кавказе советуют страдающим бессонницей пить 2 стакана (свежего, конечно, непастеризованного) коровьего молока перед сном.

7. Утром, в обед и перед сном накладывать на лоб смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины.

8. Пить молоко шесть раз в день по 1 винной стопке.

9. Прикладывать 15 пиявок к задней части шеи и затылку. Лечение пиявками особенно благотворно для лиц полного телосложения. При этом способе лечения очень полезно перед сном стоять в теплой воде не более 5 минут

10. Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Одновременно с накладыванием горчичников или хрена рекомендуется пить рассол соленых огурцов с медом, который хорошо слабит (1 столовая ложка меда на 1 стакан огуречного рассола).

ВОДЯНКА

11—12. ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ ВОДЯНКИ

11. Вымыть и нарезать два фунта петрушки, положить в кастрюлю, покрыть свежим непастеризованным молоком и поставить в не слишком жаркую печь. Следует дать молоку вытопиться, но не выкипеть, до тех пор, пока останется половина первоначального количества. Процедить и давать больному от 1 до 2-х столовых ложек отвара каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в 1 день. Это средство сильное мочегонное, и детям давать следует поменьше, сообразуясь с возрастом ребенка и его физическим состоянием. Знахари утверждают, что это средство помогает даже тогда, когда эскулапы официальной медицины не в состоянии помочь больному сокровищницей их научно-медицинской фармакологии.

12. Конопляная мякина (Cannabis sativa L.) издревле считалась превосходным средством от водянки. Она заваривается и пьется как обыкновенный чай. Однако следует заваривать этой мякины очень много и пить ее как можно больше и чаще в течение всего дня.

13—15. ЕЩЕ ТРИ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ ВОДЯНКИ

13. Кресс-салат (режуха). Его следует есть в очень большом количестве.

14. Сушение и толчение черных тараканов. Порошок из толченых тараканов следует мешать с медом или какой-либо другой вкусной пищей и есть в возможно большом количестве. Чаще всего больному не следует говорить, что к его пище примешивают толченых тараканов.

15. Корень бузины (Sambucus nigra L.), настоенный на водке. К сожалению, у автора нет дозы этого лекарства.

однако, следует пить эту настойку, начиная с очень маленькой дозы и постоянно ее увеличивая.

14-е и 15-е из описываемых выше средств успешно применяются многими знахарями, и всегда применялись с успехом дедом автора — прославленным знахарем.

ГАНГРЕНА

16. НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГАНГРЕНЫ И НАРЫВОВ

Знают ли читатели [illegible] медицины спасли [illegible] десятки тысяч [illegible] рук и ног? Врачи при гангрене [illegible] к ноже. В случае гангрены [illegible] медицины пользуются [illegible] берут черный свежевыпеченный [illegible] и, вволю посолив [illegible] место обкладывают [illegible] и перевязывают. Средство это верное и необычно сильное. Несколько русских врачей [illegible] пытались усовершенствовать этот [illegible] нения пережевывания хлеба [illegible] автора пытались прибавить [illegible] костей, что по их мнению, должно [illegible] пережевывание хлеба. Все эти попытки [illegible] при пережевывании хлеба [illegible] со слюной и последняя, по-видимому, [illegible] роль во врачевании гангрены и нарывов. [illegible] народное средство сильное и надежное, [illegible] случае следует обращаться к [illegible] — вещь весьма серьезная.

17. ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ОТ [illegible] (ГАНГРЕНЫ)

Знаменитый [illegible] Чак Феррин в своей [illegible] здоровья" приводит такое весьма надежное средство. [illegible] кусок бараньей или говяжьей печенки от свежезаколотого животного, не обмывая ее, и положить на место, пораженное гангреной. Следует держать этот кусок час или [illegible] до тех пор, пока под печенкой не появ[illegible]

[illegible]шки, или своего рода нарывчики, которые все следует прокалывать стерилизованной иглой. Великий врач утверждает, что он своими глазами видел много случаев, когда любой врач считал бы ампутацию руки или ноги единственным средством [illegible] как лечение [illegible] руки и ноги, и через [illegible] бы превосх[illegible] ли „откром[illegible]" [illegible] к своему [illegible] го совершенно [illegible] операции [illegible] вопрос: „Как это [illegible] вило: заражения [illegible] при наложении [illegible] му месту.

18. ТИБЕТСКИЙ [illegible] КРОВИ (ГАНГРЕНЫ)

Хирургия в [illegible] в Китае и Тибете особой [illegible] не пользуется. Автору известен всего один случай, когда тибетцы были вынуждены прибегнуть к помощи [illegible] хирургии. О другом подобном случае упоминает в своих [illegible] академик Н. К. Рерих.

Тибетец поранил себе руку на охоте. К этому он отнесся с обычным спокойствием и пренебрежением. Однако ранка загрязнилась и вызвала заражение крови. Рука, хотя и медленно, стала чернеть. Тогда лама велел больному прийти к нему и привести своего яка. Тибетец пришел к ламе с яком. Лама взял обыкновенный нож и сделал надрез на почерневшем месте руки, слегка почистил рану и выбросил свернувшуюся зараженную кровь. Затем сделал надрез у яка и взял в чашечку немного свежей крови. Этой кровью он смазал рану на руке тибетца и перевязал ее. Эту операцию лама проделывал четыре раза. Заражение прекратилось и тибетец остался в живых.

ГЕМОРРОЙ

19. Цветы растения Царский Скипетр, или коровяк [illegible] (Verbascum [illegible]psiforme [illegible]) [illegible] заваривать в чайнике и пить как чай. [illegible]

Екатеринбурге прославленная знахарка Олиген вылечила сотни и сотни больных геморроем всех видов. Среди пациентов Олиген было немало и иностранцев.

Кровотечение останавливается через два-три дня, а еще через несколько дней болезнь исчезает совсем.

В бытность свою в Монголии автор видел, что со всякой болячкой монголы идут к своему ближайшему ламе, но геморрой они считают настолько незначительной болезнью (как мы считаем занозу), что не беспокоят даже лам, а лечатся общеизвестными средствами.

20. Прогревают геморройные места над дымом копыт разных животных, в том числе и лошадей, и геморрой исчезает. С незапамятных времен каждый русский знахарь из какой-нибудь деревни Голопуповки вылечивал геморрой всех разновидностей без операции.

21. ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Несколько больных, вылечившихся этим способом, в настоящее время проживают в США.

Вскипятить в кастрюле галлона два воды. Растворить в этом кипятке полфунта квасцов. Закрыть кастрюлю предпочтительно деревянной крышкой. В центре крышки должно быть отверстие примерно двух дюймов в диаметре. Над этим отверстием прогревают паром задний проход до тех пор, пока будет выходить пар. После подобного сеанса следует непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Некоторые лекари советуют сначала принять слабительное и очистить кишечник, а затем делать прогревание заднего прохода над паром — кипятком с квасцами.

Прогревание следует делать не чаще, чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно.

В бытность свою в Харбине автор не менее, чем в десяти домах видел большие кастрюли и ведра, а в некоторых домах и маленькие кадки с деревянной крышкой, имеющие дыру в середине, для прогревания геморройного места. В Сан-Франциско автор тоже видел подобного рода приборы. Все владельцы такого аксессуара единогласно утверждали, что они избавились от геморроя в рекордно короткий промежуток времени. До этого многие из них пролечили уйму денег, а некоторые имели операцию удаления

геморроя, и геморрой появился вновь, зачастую в более худшем состоянии.

22. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО ГЕМОРРОЯ

Взять толстый глиняный горшок и налить в него две кварты молока, опустить туда четыре головки лука. Горшок должен быть закрыт. Все это парить в духовке на медленном огне. Способ лечения тот же самый, что и с квасцами с горячей водой, т. е. закрыть горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром. Можно повторить сеансы через три дня. Трех или четырех прогреваний считается достаточно. Не лишне за шесть часов до сеанса принять слабительное, а перед сеансом, и особенно после сеанса, смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином. Лекари русской народной медицины считают, что это средство незаменимо для лечения геморроя.

23. СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ ОСИНОВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

В центральных губерниях России старухи лечили геморрой листьями осины (Populus tremula L.). Всем известно дерево, которое стало горьким, потому что на нем по преданию повесился Иуда.

Старухи брали листья осины и накладывали их на геморройные места, геморроидальные шишки, оставляя на два часа. Потом давали больному отдых, и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова накладывали свежие листья осины, зорко следя за тем, как протекает лечение.

Если больной приходит в беспокойство, листья снимают и осторожно обмывают место. Больному дают передохнуть. Через день-два можно снова положить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует все реже и реже пользоваться листьями осины, постепенно переходя лишь на обмывание водой.

Геморрой — болезнь распространенная. Она возникает или от простуды заднего прохода, или от сидячей жизни. У женщин он является главным образом следствием родов. Хотя геморрой и удаляется оперативным путем, но через некоторое время он возвращается.

Настоящее средство, как и последующие за ним, способны предотвратить возвращение геморроя. Если же он сверх ожидания и возвратится, то лишь через долгие годы отсутствия.

24. КАВКАЗСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Сперва надо делать холодные обмывания после каждого испражнения. Затем накладывать холодный компресс из мягкой тряпочки на шишки. Первое время держать компресс одну минуту 3—4 раза в день, не считая обмывания после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от трех недель до полутора месяцев в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздержаться от спиртных напитков, от женщин и от работы в стоячем положении. Горизонтальное положение тела и покой, т. е. продолжительный отдых в кровати или на диване значительно способствует лечению.

При застарелом геморрое (бывали случаи излечения 16-летней давности), так [illegible] внутреннем, в старые времена на Кавказе употреблялись ледяные свечи. Для этого делались бумажные формы цилиндрического образца сперва малого диаметра, чтобы их можно было вводить с возможной безболезненностью в задний проход. Формы наполняют водой и дают замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи.

Перед тем как вводить свечу в задний проход, нужно конец свечи опустить в теплую воду, чтобы (конец свечи) острие вершины свечи не поранило, или же делать свечи с округленными головками. Само собой разумеется, что перед введением свечи в задний проход бумажная форма снимается.

Первое время — три-пять дней нужно держать свечу полминуты, никак не более. Затем, через 3—5 дней нужно прибавлять по полминуте, в зависимости от того, как больной себя чувствует. Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может получиться раздражение.

25. ПРОСТОЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

В некоторых местах России деревенские лекари применяют очень простой способ лечения. Он состоит в том, что больной садится в таз, наполненный холодной водой (одна-

ко не слишком холодной и не ледяной), каждый вечер перед сном на 5 минут. С трудом верится, что подобным способом можно совершенно вылечить геморрой, но возможно, что некоторого облегчения болей все же можно добиться. Народные лекари советуют продолжать лечение три недели подряд каждый вечер.

26—27. ДВА ВЫДАЮЩИХСЯ ПЕРСИДСКИХ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Это дымная сидячая ванна из колючек, которые в Персии едят верблюды, или чеснока. Взять невысокий железный бидон, на дно положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок или бросить колючки. Когда начнет дымить и гореть, сесть на бидон, чтобы принять дымовую ванну. Продолжать так по мере надобности. Персы в течение многих столетий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

28. РАЗГАДКА "ЧАЯ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ"

По истечении некоторого времени после выхода в свет первого тома этого лечебника автор встретил весьма почтенного господина в Сан-Франциско, который божился и клялся, что знаменитый чай против геморроя, продававшийся когда-то в аптеке Бергера в Тамбове, есть не что иное как почечуйная трава (Polygonum persicarum L.). Народное название геморроя — почечуй, таким образом, почечуйная трава и есть геморройная трава. Сей почтенный господин утверждал, что когда-то в Иркутске он купил в аптеке почечуйную траву и полностью вылечился от геморроя. Следует заваривать и пить эту траву как чай несколько раз в день. (Эта трава — горец почечуйный).

29. ХОРОШЕЕ СИБИРСКОЕ И ОБЩЕРУССКОЕ СРЕДСТВО ОТ ВНУТРЕННЕГО И НАРУЖНОГО ГЕМОРРОЯ

Это сок свежей рябины. Если этот сок пить весьма продолжительное время, то „откроется" (устранится закупорка тромбом) даже внутренний геморрой. Этот сок действует лучше, чем слабительное. Следует пить этот сок три раза в день по две рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

30. Вскоре после издания этого первого тома лечебника автор встретил большого поклонника как этой книги, так и народной медицины вообще. Говоря о различных рецептах для лечения геморроя, этот богатый русский купец и кубанский казак Б. многозначительно заметил, что в лечебнике нет способа лечения геморроя простым подмыванием геморройных мест простой холодной водой, и что он сам вылечил геморрой именно таким способом. Купец Б. добавил, что, привыкнув к подмыванию во время лечения, он и по сей день занимается подмыванием, так сказать в силу привычки.

Пришлось отметить, что рецепт лечебника о лечении геморроя холодными сидячими ваннами и является тем же почти подмыванием. Это во-первых. Во-вторых, требуется очень много времени, чтобы излечить геморрой холодной водой. Надо сделать от трехсот до тысячи подмываний и принимать холодные сидячие ванны в течение двух, а иногда и четырех месяцев. Лечение очень медленное: овчинка выделки не стоит. Проще [illegible] и скорее всего лечиться квасцами с горячей водой и пить отвар травы Царский Скипетр (или коровяк). [illegible] другие способы также хороши и намного скорее излечивают геморрой, чем подмывание и холодные ванны.

31. Великий американский ученый доктор Н. В. Уокер, в своей выдающейся книге „Сырые овощные соки" описывает самый фундаментальный способ лечения геморроя. В большом американском городе один адвокат страдал геморроем в настолько тяжелой форме, что одного квартала пройти не мог. Каждые несколько десятков шагов он вынужден был останавливаться и „вправлять" руками своеподобие „фистулы". После двух месяцев строгой диеты из сырых овощей и сырых фруктов и большого количества сырых (свежих) овощных соков от чудовищного геморроя у адвоката не осталось и следа.

Если кто-либо из читателей лечебника решит параллельно лечению одним из средств этой книги еще и придерживаться диеты доктора Уокера, то это сильно ускорит лечение и сделает его фундаментальным. Между прочим, при диете доктора Уокера грецкие орехи и миндальные орехи заменяют хлеб. Однако следует иметь в виду, что ни малейшего отклонения от диеты допускать нельзя: нельзя есть ни хлеба, ни мяса, ни молочных продуктов, ничего

жареного, вареного, печеного. Нельзя пить кофе, чай, шоколад, какао, спиртные напитки.

32. ВЕРНОЕ НА ВСЕ 100% ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ

От рабочей перчатки из толстой кожи отрезать палец, набить льдом из холодильника, размельченным на мелкие кусочки, завязать, чтобы лед не вывалился. Смазать его растительным вазелином (если нет растительного, можно простым), вставить вечером перед сном в задний проход так, чтобы конец пальца оставался наружи и конец [illegible] тоже. Утром палец со льдом следует вынуть, вымыть его тщательно. Это повторять каждую ночь.

Не бойтесь, что лед простудит задний проход и причинит простуду. Раз палец был из толстой кожи, простуда не возможна. Через четыре [illegible] все пройдет.

33. САМЫЙ ЛУЧШИЙ И ПРОСТОЙ НАРОДНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ ВСЕХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ

Рецепт. Из сырой картошки выстрогать свечку толщиной с большой палец и длиной [illegible] 5 дюйма.

Эту свечку каждый день перед сном надо затыкать в задний проход так, чтобы свечка полностью вошла во внутрь. Свечка эта обычно выходит при испражнении. Многие больные (которых замучил геморрой) носят эту свечку в течение дня и вставляют немедленно, как только прежняя выйдет.

34. ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ ПИЯВКАМИ (Излюбленный способ сибирских знахарей)

На каждую геморроидальную шишку садят одну пиявку. Когда пиявка насосется, то она сама отпадет, а шишка засохнет. Перед лечением геморроидальных шишек пиявками надо шишки три раза вымыть с мылом, но не пахучим (пиявки не любят запахов).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 220, 300, 305

35. ОРИГИНАЛЬНОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Взять свежую лимонную корку диаметром в 2 см, очистить от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль скоро исчезнет. Есть поговорка: „клин клином вышибают". Вышеописанное средство и построено на вышибании клина клином. Одна боль вышибает другую. Это средство очень старинное.

Вообще же головные боли обычно бывают результатом неправильной диеты и засорения толстой кишки. При первом же появлении головной боли следует немедленно сесть на 3-х дневную голодовку, шестидневная — лучше. От 2-х до 3-х раз в день надо делать клизму из теплой воды с соком лимона.

Во время голодания следует ставить клизму 2 раза в день утром и вечером. После голодания, по совету Уокера, надо на 2—3 дня [illegible] сырых овощей и сырых фруктов. Во время [illegible] следует пить воду и довольно много. [illegible] не следует прибегать к всевозможным аптекарским средствам: аспирину и прочим ненатуральным снадобьям. Следует лечиться только силами природы. Обращаем внимание читателей на трактат во 2-й части этой книги „Отчего люди рано умирают, всегда болеют и не знают причин своих недомоганий". Эта глава принесет много здоровья тем, кто прочтет ее со вниманием.

36. ИНФЛЮЭНЦА (грипп) И ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Сколько бы ни были народные средства против инфлюэнции хороши, [illegible] новейшими способами, открытыми [illegible] ми-натуропатами.

В конце рецептов [illegible] правила доктора Пьюмина (см. рецепты 137 и [illegible]) очищение организма доктора Уокера (см. рецепты № 138). При инфлюэнце с одного из этих методов и [illegible]

начинать. И первым долгом немедленно начать голодание, в крайнем случае 3-х дневное, а лучше 6-ти дневное. Затем 3—4 дня сидеть на диете свежеприготовленного морковного сока, затем в течение, по крайней мере, двух недель сидеть на диете из сырых овощей, фруктов и сырых соков. Если живете в США, то при первом признаке заболевания инфлюэнцией надо сходить к доктору-натуропату или хиропрактику и влить „колоник", т. е. сделать глубокое промывание толстой кишки при помощи специальной машины. При голодании часто пить воду, 3—4 дня голодовки и лежания в постели сделают чудо и вы останетесь довольны.

37—39. ТРИ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ ИНФЛЮЭНЦИИ И ЖЕСТОКОЙ ПРОСТУДЫ

37. От 15 до 20 г полыни надо настоять на пол-литра воды. Чем дольше настаивать, тем лучше, но не менее 24 часов. Доза зависит от состояния больного индивидуума, но приблизительно от 100 до 200 г надо пить три раза в день за 15 минут до еды и еще, отходя ко сну.

38. Пропитать шерстяную материю или тряпку уксусом, прованским маслом и камфорой и приложить ее к груди на ночь. Положить на шею сзади компресс из хрена, натертого на терке. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного. Это средство испытано на многих больных.

39. Знахарки и сибирские крестьяне зачастую [illegible] жестокие простуды насыпанием в чулки горчицы в порошке и ходят так несколько дней. Средство простое, стариннее.

ЗАПОР

40—51. ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ЗАПОРА

Перед тем как читать приводимые ниже знахарские средства от запоров, следует весьма внимательно прочесть в конце этой книги [illegible] рано умирают, [illegible] болеют и не знают истинной причины своим хворобам и преждевременной смерти".

Всевозможных средств от запоров тысячи, но [illegible] лучшее и ЕДИНСТВЕННОЕ средство от запор[illegible] [illegible]льное питание и правильный образ жи[illegible]

Страдающим запором знахари советуют:

40—41. Пить воду, в которой долго варились сливы или овес.

42—46. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок должны пить от четырех до пяти раз в день.

47. В виде слабительного больному следует давать четыре стакана огуречного рассола в день. Чтобы получить этот рассол, надо держать огурцы в соленой воде в течение месяца. Когда рассол готов, [illegible] надо потреблять, но [illegible] огурцы.

48—49. Полезно [illegible] сок капусты с дрожжами или с одной драхмой [illegible] коры крушины.

50. Следующие [illegible] весьма полезны в составе клизмы. Взять одну [illegible] толченого льняного семени. Если льняное [illegible] достать, то его можно заменить овсом или ячменем [illegible] в четырех стаканах воды. Процедить и добавить [illegible] столовую ложку соли или две столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма должна быть весьма теплой при приеме.

51. В деревнях и вообще в провинции обыкновенно берут кору крушины, заваривают и пьют как чай.

52. ЗАПОР И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ (Цитируется по доктору Н. Д. Ньюману из его выдающейся книги „Сделайте ваш огород вашей аптекой")

Запор — причина многих и многих болезней, но задумывались ли вы над причиной запора? Состояние запоров, как многие другие болезненные состояния, — есть причина и результат неправильной диеты, задерживающей естественное стремление кишечника к своему очищению. Единственный путь избавления от запоров, как и путь освобождения организма от всякой болезни — повернуть в обратном направлении факторы, причинившие эти заболевания.

Запоры — всегда результат потребления неправильной, т. е. безжизненной пищи. Если вы возьмете в руки кусок так называемого американского хлеба и крепко сожмете его, то зачастую из него потечет вода, а если и нет, то получится кусок твердого теста, которое даже самые сильные кишечные мышцы (мускулы) человека не в состоянии протолкнуть на протяжении всей тридцатифутовой длины тонких кишок. Также не рекомендуется слишком увлекаться потреблением отрубей и продуктов, содержащих целлюлозу. Естественные продукты, как-то: зерновые

вещества с неободранной шкуркой, салаты из сырых овощей и фруктов, правильно отваренные овощи и сырые сочные фрукты повышают общее состояние здоровья всего организма и снабжают кишечник такими элементами, при которых возможна плодотворная работа мускулов кишечника.

Другая важная причина запоров тоже не должна быть упущена из вида — это потребление всевозможных слабительных, которыми частенько стараются „вылечить" запоры. Эти аптекарские снадобья так сильно раздражают толстую кишку, особенно, когда начинают употреблять эту аптекарскую мешанину часто и постоянно, что вызывает полное обессиливание и почти атрофию мускулов толстой кишки. Постоянный прием слабительных средств можно сравнить с положением, когда донельзя уставшую лошадь долго и нещадно хлещут кнутом, чтобы принудить животное продолжать кое-как, с грехом пополам, шкандыбать. Не рекомендуется принимать минеральные масла, ибо они образуют на поверхности внутренних стенок кишок своего рода налет или слой, вследствие чего поглощение организмом полезных витаминов, в особенности витамина A, становится невозможным.

Страдающий запором обыкновенно — человек нерадивый, безжизненный, не имеющий самолюбия. Он может часто иметь головные боли, малокровие, больные печень, желчный пузырь, почки. Часто причиной перечисленных болезней считают запоры, на самом же деле причиной всех этих болезней надо справедливо считать НЕПРАВИЛЬНУЮ ДИЕТУ И НЕНАДЛЕЖАЩИЙ УХОД ЗА ОРГАНИЗМОМ. Диета должна быть немедленно исправлена, после чего кишечник начинает действовать нормально сразу же, но зачастую проходит некоторое время, особенно в тех случаях, когда мускулы кишок стали чрезмерно вялыми и как бы атрофировались вследствие того, что они отвыкли от своей нормальной работы в течение продолжительного времени.

Если эти утомленные мускулы нуждаются в помощи, то клизма и естественные слабительные могут быть применены в течение некоторого времени, но непродолжительного. Если больной остановит свой выбор на клизме, то следует употреблять лишь столько воды для клизмы, сколько необходимо для появления в стуле кала. Зачастую одного стакана воды с соком половины лимона вполне достаточно. Если выбор страдающего запором остановился на приеме естественного слабительного, то следует сокращать прием

[illegible] каждую ночь, до тех пор, пока надобность исчез-[illegible] совершенно. Тренируйте ваши мускулы действовать, [illegible] надобно. Эти действия мускулов станут эффективны-ми и регулярными, если вы приучите себя иметь стул в строго определенные часы суток. Больной запором может выбрать этот час сам, но установлено опытом, что лучше всего иметь стул через полчаса после еды, а также немед-ленно после сна утром. Организм скоро привыкнет к тако-му положению, и отправления кишечника станут регуляр-ными. Глубокое дыхание и гимнастика с распрямлением и сгибанием тела полезны для усиления мускулов кишечни-ка и должны быть практикуемы каждое утро. После гим-настики растирание тела грубым полотенцем необходимо для усиления кровообращения.

Некоторые [illegible] продукты более слабительны, чем другие: сливы, [illegible], [illegible] ягоды превосходны в этом отношении. [illegible] заливайте их очень [illegible] ночь. Не варите их, не [illegible] есть каждое утро, [illegible] дня.

[illegible] сочных фруктов, но [illegible], то следует натереть [illegible] чашку свежей ка-пусты и [illegible] кроме смеси яблок и ка-пусты ничего нельзя есть.

Обед [illegible] столовой ложки меда, двух столовых [illegible], двух столовых ложек сырой ов-сяной крупы, одной столовой ложки экстракта пшеницы, двух натертых на терке яблок среднего размера, одной столовой ложки натертых орехов, сока от половины лимона. Смешать все это и подать на стол. Для лучшего результата ничего, кроме упомянутых продуктов, есть не нужно, но разрешается есть этой смеси столько, сколько хочется.

Ужин должен состоять из нескольких вареных несоч-ных овощей, салата из зеленых лиственных овощей и — или творога, или мяса, или продуктов, заменяющих мясо: рыбы, яиц, орехов.

ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО, ЧТОБЫ ПОТРЕБЛЯЕМАЯ ПИЩА ПЕРЕЖЕВЫВАЛАСЬ ОЧЕНЬ ТЩАТЕЛЬНО!

Свекловичный, а также шпинатный соки весьма слабительны. Эти соки нужно смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить много раз в течение дня. Если запор очень сильный, то следует добавить несколько кру-[illegible] свекловичного или одну кружку шпинатного сока к

одной кварте смеси соков, но следует сократить количество свекольного и шпинатного сока, если станет сильно слабить. Иногда сок сельдерея является именно всем тем, что и требуется для прекращения запора.

ВНИМАНИЕ. Употребляемые соки должны быть свежеприготовленные, не консервированные.

ИКОТА

53—57. ПЯТЬ СРЕДСТВ ОТ ИКОТЫ

С икотой знакомы все, но причины ее, по-видимому, никто не знает. Часто икота бывает мучительной, если она продолжается долго. Тогда она изматывает человека. Во всяком случае икота действует на нервы, и стало быть, на весь организм человека.

От икоты избавляются:

53. Приемом 10—15 капель лавровишневой смеси с теплой водой.

54. Дают спиртовую настойку белой чемерицы (Veratrum lobelianum Bernh.). Так как белая чемерица содержит в себе сильный яд (алкалоид верцерин), то для приема должно брать гомеопатическую дозу — не более двух капель, которые следует развести в чайной ложке воды и выпить. То и другое средство можно приобрести в любой аптеке, хотя второе достать труднее, т. к. фармацевты отпускают его не очень охотно. Однако по предписанию врача достать его нетрудно. Из народных средств против икоты известны следующие:

55. Выпить несколько глотков холодной воды. Нередко икота прекращается через 2—5 минут.

56. Взять чайную ложку немного горчицы и столового уксуса. Размешать, сделав кашицу, которой и намазать примерно одну треть поверхности языка. Ощущение будет неприятное, но надо потерпеть от 2 до 3 минут, потом рот прополоскать теплой водой. Икота проходит мгновенно, иногда даже до полоскания рта.

57. Как только начинается икота, надо затаить дыхание и у обеих рук соединить концы мизинцев с большими пальцами, образуя круг — кольцо на обоих руках, икота сразу проходит.

[illegible]. ОДНО НАРОДНОЕ И ОДНО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ АПТЕКАРСКОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ИКОТЫ

58. Чтобы остановить икоту, надо выпить стакан [illegible] но [illegible] пить не так, как пьют обычно, а из противоположного края стакана, далеко вытянув шею вперед и [illegible] голову так, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка, и чтобы подбородок входил в [illegible]кан. Это средство [illegible] но испытанное.

59. Однако [illegible] остановить икоту на короткое время, скажем, на несколько часов, но совсем другое дело вылечить больного от икоты навсегда. Для полного излечения икоты следует попросить вашего врача прописать вам анестезин 0,5. Это средство излечивает самую жестокую икоту, так называемую спазматическую, которая изматывает больного.

[illegible]АШЕЛЬ

60. НАРОДНО[illegible] ОТ СУХОГО КАШЛЯ

Вскипятить [illegible] перца с половиной пинты белого виногра[illegible] смесь и выпить все в горячем виде 3 ра[illegible] полнение к этому средству надо взять луковицу, натереть на терке и смешать с гусиным салом. В[illegible] грудь и переднюю часть шеи вечером пере[illegible] должен также съедать 1 столовую ложку смеси лука с гусиным салом каждое утро.

61. СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ ПОСЛЕ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Вскипятить стакан свежего непастеризованного молока с двумя желтыми винными ягодами (сушеными). Выпивать 2 раза в день после еды по стакану в горячем виде сразу.

62—63. РУССКОЕ И БРАЗИЛЬСКОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

62. Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик обильно сахаром. Через полдня, примерно, появится сок. Доза: одна столовая ложка

в каждый час. Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель сравнительно в короткий период времени. Редька черная.

63. Бразильцы берут спелые бананы и пропускают через сито, затем кладут натертые бананы в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на одну чашку воды снова подогревают и пьют эту смесь.

64—77. 14 ОЧЕНЬ ЦЕННЫХ ДЕРЕВЕНСКИХ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВ ОТ КАШЛЯ

64. От продолжительного грудного кашля следует натереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха внутреннее свиное сало или топленое масло. Следует прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу, которое считается лучше, чем топленое коровье масло.

65. Взять ржи, ячменя, добавить цикорий и 2 грана очищенного горького миндаля и пить это как обыкновенный кофе. Можно пить с горячим топленым молоком.

66. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

67. Изрезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 луковиц и одну головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Прибавить немного сока будры (Glechoma hederacea L. — это дерево иначе называют плющик или собачья мята). Добавить меда. Доза: по 1 столовой ложке в час в течение всего дня.

68. Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) также сильно помогает от кашля, если его есть натощак.

69. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: 2 желтка свежих яиц, 1 чайная ложка пшеничной муки и 2 чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по 1 чайной ложке много раз в день.

70. Смешать две столовых ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайных ложки чистого меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

71. Весной от кашля полезно пить березовый сок или сок кленового дерева с молоком

72. От сух[illegible] такой смеси [illegible] ырного [illegible]

73. Для об[illegible] мать ни[illegible] меда. [illegible] ловой [illegible] поле[illegible] клуб[illegible]

74. [illegible] детей следу[illegible] кашля с удушьем у [illegible] 20 гран ви[illegible]ть 10 гран кошенили, [illegible] хара в 6 ун[illegible] аптекарскую унцию са[illegible] ложке 3 ра[illegible] по 1 чайной [illegible] быкновенн[illegible]тво известно как нео[illegible] кашля с [illegible]чивающее все случаи средство все[illegible] точно установлено, что это шель после [illegible] и останавливало ка[illegible]

75. [illegible] страдал от жестокого [illegible] сопровождался тяжелым дыханием, [illegible] выделением мокроты. [illegible] больно в боку и большие почти невыносимыми, [illegible] ни одно из лекарств не принесло ни малейшего облегчения больному. Тогда все тело больного было подвергнуто втиранию макового масла, а это, в свою очередь, вызвало большое выделение пота в течение 48 часов после втирания. Здоровье больного улучшилось настолько, что он через две недели был в состоянии приступить к физическому труду.

76. Нижеописываемое средство очень полезно при лечении застарелого сухого кашля. Взять тряпку величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и приклеить к спине между лопатками, меняя тряпку каждые 2—3 дня.

77. Весьма полезны от кашля следующие порошки: взять унцию порошка солодкового корня (Glycyrrhiza glabra L.), полунции порошка укропа и две унции сахара. Доза: для взрослых — половина чайной ложки, для детей — немножко на острие ножа два раза в день.

ОТРЫЖКА

78. НАРОДНОЕ С[illegible]ВО ОТ ОТРЫЖКИ

В русской [illegible] от отрыжки есть некоторое средство — [illegible] в [illegible] один [illegible] го молока [illegible] третьего [illegible] самая [illegible] для отрыжки [illegible] однажды [illegible] вращается.

[illegible]

79. ЛУЧШ[illegible]ЕДСТВО ОТ НАРУЖНОГО И ВНУТРЕННЕГО КРОВО[illegible]ЗЛИЯНИЯ

Взять четыре [illegible] (Geranium pratense L.), обмыть их, затем [illegible] в кастрюле одну кварту воды, положить туда ко[illegible] вскипятить 20 мин. Для внутреннего кровоизлияния [illegible] по 1 чайной ложке каждые 30 мин., лучше в теплом ви[illegible]. При наружном кровоизлиянии следует промыть рану эти[illegible] теплым раствором и завязать рану бинтом, весьма обильно пропитанным отваром свежих корней герани, и промывать рану три раза в день, сменяя повязку.

80. СТАРЫЙ КИТАЙСКИЙ МЕТОД ПРЕКРАЩЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО КРОВОИЗЛИЯНИЯ

Китайцы со времен глубокой древности умели останавливать внутреннее кровоизлияние довольно бесхитростным способом. Для этого они брали свежую ослиную кожу, варили ее до мягкости и в таком виде ели.

ЛУНАТИЗМ

81. СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛУНАТИКОВ

Полвека тому назад в России был знаменитый профессор, который [illegible] тем, что всю жизнь посвятил изучению лунатизма, [illegible] лечении его считался непревзойденным [illegible]. К [illegible] привозили больных-[illegible]

и иногда за 1000 верст. Он советовал всегда захватыва-
олезнь в самом начале и, обычно, рекомендовал ста-
возле кровати лунатиков сильно намоченный ковер: ка
только лунатик наступит на мокрый ковер и почувствует
воду, он тотчас просыпается и снова ложится спать. При
застарелой болезни профессор предписывал больному ло-
житься спать в комнате, где окна закрыты и где возле
входной двери изнутри и снаружи налит небольшой слой
воды, покрытый каким-нибудь черным покрывалом, —
предпочтительно редким черным ситцем, — но покрыт так,
чтобы ситец не касался поверхности воды. Больной насту-
пит на ситец, сразу же почувствует воду и проснется.

МЕНИНГИТ

82. РУССКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МЕНИНГИТА

Повсеместно в России знахари лечат эту болезнь пияв-
ками: они накладывают много пиявок к носу и заднему
проходу больного. Через очень короткое время больной
чувствует облегчение. Небезынтересно отметить, что пияв-
ки и банки — два излюбленных средства русских знаха-
рей, а за границей, в особенности в США, об этих двух за-
мечательных средствах почти не слышно. В Америке пияв-
ками лечат только черные пятна под глазами, обычно поя-
вившиеся после драки.

НАСМОРК

83. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Вдыхать нюхательный табак поглубже, чтобы он через
носоглотку проходил в рот. Через несколько „понюшек"
насморк прекращается. Хорошо помогает от насморка так-
же промывка носа чистой водой. Воду комнатной темпера-
туры влить в ладонь и втягивать поочередно одной и дру-
гой ноздрей, чтобы вода проходила в рот.

При всех способах лечения насморка следует не забы-
вать, что насморк в большинстве случаев является проява-
лением инфекционной болезни — гриппа. Поэтому при ле-
чении насморка тем или иным способом необходимо брать
чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения
не произошло снова самозаражения

84. СТАРИННЫЙ ЗНАХАРСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ НАСМОРКА

Немедленно после начала насморка сделать горчичники из горчицы в порошке, приложить их к пяткам (снизу) и забинтовать фланелью. Затем следует надеть теплые шерстяные носки и держать горчичники так долго, сколько возможно (от часа до двух). Затем снять горчичники и быстро ходить некоторое время. Лучше всего применять описываемое средство вечером перед сном. Насморк прекратится до рассвета.

85—86. ДВА ДЕРЕВЕНСКИХ СЛАБЫХ СРЕДСТВА ОТ НАСМОРКА

85. Положить пшеничный или ржаной сухарь или сухой кусок хлеба на горячую плиту и, когда сухарь начнет гореть, вдыхать дым от него через ноздри в течение 2—3 минут. В течение дня это нужно повторить несколько раз, как утверждает знахарь, насморк пройдет очень скоро.

86. Зажечь несколько мелких тряпок (но не шерстяных) и вдыхать дым от горящих тряпок через нос. Многие утверждают, что и этот способ действенен.

ОТЕКИ

87. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОТЕКОВ В НОГАХ

Пить отвар из дынного семени. Четыре чайных ложки семян на один литр воды. Кипятить 10—15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться один час. Можно не процеживать. Для вкуса можно прибавить лимонного или какого-либо другого фруктового сока. Пить по полстакана через два часа 6—8 раз в день. Результат достигается через две-три недели. Лучше пить горячим.

ПОНОС

88. СРЕДСТВО ПРОТИВ ПОНОСА

Берут примерно полфунта грецких орехов, колют их и достают не само зерно, а перегородки, которыми отделяют-

ее части зерна. Перегородки кладут в полубутылку спирта и настаивают два-три дня. Применяют 3—4 раза в день от 6 до 10 капель на небольшую рюмку теплой воды. Как только понос начинает сходить на нет, прием капель надо прекратить, так как средство это очень сильное и может создать запор злокачественного свойства.

89. ЛЕЧЕНИЕ ПОНОСА У ДЕТЕЙ

В жаркое летнее время маленькие дети нередко болеют расстройствами желудка. Часто матери упускают время, и понос становится уже опасным для жизни ребенка. Очень часто болезнь так запускается, что современная официальная медицина с ней справиться не может.

Между тем есть простое средство против поноса. Оно почти всегда бывает под рукой. Средство это настолько действенно, что в течение 2—3 дней дает благоприятные результаты. Нужно взять чайную ложку риса, залить его 6—7 чашками воды, поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный отвар остудить и в теплом виде давать больному ребенку по 1/3 чашки каждые два часа. Отвар пропустить через марлю или сито, рис может идти в пищу другим членам семьи.

90. СТАРИННОЕ, НО ВЕЧНО НОВОЕ, НАДЕЖНОЕ ПЕРСИДСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОНОСА

При очень сильном поносе у взрослых принять в пище половину чайной ложки толченой кашицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а потом спрятать. В случае надобности надо мелко натолочь, просеять и принять в пище 1 или 2 раза.

91. РУССКОЕ И СЕРБСКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОНОСА

Молодые грецкие орехи режутся ломтиками вместе с зеленой кожурой и настаиваются на водке. Доза: для приостановления поноса пить не более 2 наперстков на 1 прием, два приема в день — максимум. Разъяснение: нарезанными ломтиками орехи наполнить на 3/4 бутыль и залить водкой.

ПОХУДЕНИЕ

92. ОЧЕНЬ ЦЕННАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Давным-давно автор вычитал нижеописываемое средство в одном американском журнале здоровья: первую неделю есть 3 раза в день вместо завтрака, обеда и ужина по 2 апельсина и по 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во 2-ю и 3-ю последующие недели есть ту же самую пищу и в той же мере, но помимо этого, можно есть неограниченное количество сырых овощей и фруктов. Доктор-натуропат, автор данного средства похудения, много раз применял его с большим успехом. Доктор правильно заключает, что апельсины дадут все нужные витамины, а яйца — протеин и пр.

ПРОСТУДА

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 140—149

93. При простудах взять полстакана вина из черной смородины и полстакана горячей воды. Выпить весь стакан залпом. Пропотеть. Если потение было и температура немного спала, то через час повторить эту дозу. Белье менять чаще, после каждого потения. Утром дать легкую пищу и полстакана этого же вина, но без воды и... лечь спать.

РАСТЯЖЕНИЯ ЖИЛ

94. ПРОСТОЕ, НО ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ РАСТЯЖЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

Лечатся горячими молочными компрессами, их надо менять как только остынут.

95. ЕЩЕ ОДНО СРЕДСТВО ОТ РАСТЯЖЕНИЯ ЖИЛ

Знахари часто в этих случаях применяют лук с сахарным песком. Взять мелко накрошенный лук и смешать его с толикой сахарного песка, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и положить ее на больное место.

СУДОРОГИ

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 298, 302

96. РЕЦЕПТ ОТ СУДОРОГ В НОГАХ

Утром и вечером смазывать ноги соком свежего лимона (подошву ног), не ходить и не надевать обуви, пока сок не высохнет совсем.

Средство простое и доступное. Лечение продолжается не больше двух недель.

ЦИНГА

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 267, 268, 325

97—99. РУССКИЕ ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ЦИНГИ

97. Когда-то цинга была в Сибири очень распространенной болезнью. Для ее лечения сибиряки стали применять отвар настойки из разных частей осины. Отвар приготовляется так: положить в кастрюлю 10 унций осиновых почек или коры, кипятить от пяти до десяти минут. Держать кастрюлю открытой. Сняв ее с огня, дать пару улетучиться и остудить отвар. Пить этот отвар как чай, подслащивая его медом, от одной до трех чашек в день, до полного исчезновения всех признаков цинги.

98. В некоторых местностях Сибири эту болезнь лечат еще и следующей настойкой. Положить десять унций осиновых почек в винтовую бутылку, залить водкой почти до пробки. Через несколько дней настойка будет готова для пользования больного. Доза: от 20 до 40 капель в теплой воде несколько раз в день.

99. Эта болезнь вызывается отсутствием в пище витаминов, в особенности, витамина „С". Чай из свежих сосновых игл помогает очень сильно. Лук, чеснок и цитрусовые фрукты, потребляемые в значительном количестве, — прекрасное средство для лечения цинги. Вообще диета из сырых овощей и сырых фруктов вылечивает цингу быстро и радикально. Сырые овощные соки, главным образом, сок моркови с небольшим прибавлением к нему соков петрушки, шпината, свеклы, огурцов и сельдерея уничтожают цингу в рекордно короткий срок.

* * * * *
* * *
*

II. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 298, 306, 324—332

100. ГРУДНАЯ ЖАБА И НЕКОТОРЫЕ СЕРДЕЧНЫЕ БОЛЕЗНИ (Письмо умного человека, содержание которого должны запомнить миллионы людей...)

Предисловие к письму. Среди сотен тысяч несчастных, страдающих от грудной жабы и некоторых других сердечных болезней, живущих на нитроглицерине, нашелся один человек „с мозгой", показавший, что вместо химии можно пользоваться старым, но вечно новым способом лечения — препаратами из целебных трав.

Вот содержание этого замечательного письма:

„Всю жизнь я был гимнастом, соколом, спортсменом и, как таковой, обладал стопроцентным здоровьем. Вы когда-то интересовались, чем я болен?..

Три года тому назад меня неожиданно атаковала грудная жаба, атаковала так, с такими нечеловеческими болями, что я был как парализованный, боялся шевельнуться! Доктора уверяли, что это неизлечимо, и советовали бросить работу, отказаться от какой бы то ни было активности и... жить нитроглицерином!

Я им не поверил, обратился к травам, нашел боярышник и стал пить его настой по три стакана в день. Через полгода постепенного улучшения я совершенно забыл о нитроглицерине, а теперь здоров, почти как и раньше, и в мои 73 года работаю на заводе полных восемь часов в день, а вечером занят общественными делами. Я вожу автомобиль, иногда по 150 километров в день без остановки и свободно хожу по лестницам. Теперь Вы знаете, для чего мне нужен боярышник, а шиповник мне нужен как витамин „С", как приправа к боярышнику, чтобы приятнее было пить.

Настой боярышника я готовлю так. У меня кастрюля на 7 стаканов, я кладу в нее 7 столовых ложек ягод (ложки с „горбом") и заливаю крутым кипятком, ставлю каст-

рюлю на нетеплопроводную подставку (лист асбеста люб. толщины), тепло закутываю кастрюлю и держу так примерно 20 или 24 часа. Потом процеживаю содержимое через материю, выжимаю набухшие ягоды и ставлю сок в холодильник. Пью по стакану три раза в день, во время еды. Когда я начал [illegible] травами, то употреблял боярышник и сердечник [illegible] в равных долях по весу, а шесть месяцев [illegible] стал пользоваться одним боярышником [illegible], большой разницы не вижу.

101—102. О С[illegible] БОЛЕЗНЯХ

Причина [illegible] неполадок — неправильная диета, а [illegible] сердечных болезней может быть только диета [illegible] авторитетному утверждению маститого ученого [illegible], молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. При употреблении в пищу хлеба, риса, картофеля и прочих продуктов, содержащих крахмал, происходит засорение крови молекулами крахмала. Сердце бывает здорово тогда, когда оно качает чистую кровь, но когда кровь засорена, то такую кровь сердцу очень трудно качать.

101. Самый рациональный способ лечения сердечных болезней — сырая вегетарианская диета и потребление сырых овощных соков. Полностью исключить из диеты все крахмалы, молочные продукты и сахар.

102. Для микроскопически малого облегчения сердечных болезней русские знахари издревле советовали больным сердцем пить чай из цветков фиалок. Пить его надо долго и упорно много раз в день.

103. ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ОДЫШКИ И ГРУДНОЙ ЖАБЫ

Вылечиваются дряхлые старики, которые не могут пройти 50 шагов без отдыха.

Рецепт. Один литр меду, 10 лимонов выжать, 10 головок чеснока почистить (целые головки, а не дольки), [illegible] через мясорубку. Все это вместе смешать и [illegible] на неделю в банке закрытым. Четыре чайных ложечки пить каждый день один раз. Именно 4 ложечки, но [illegible], а не торопясь, медленно, одну ложечку [illegible] не пропускать. Этого количества достаточно [illegible]

* * * * *

* * *

*

III. РЕВМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

АРТРИТ

104. НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ДЕРЕВЕНСКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ АРТРИТА

Взять бутылку, вмещающую полфунта жидкости. Положить туда кусочек камфоры размером в одну четверть куска кускового сахара. Влить в бутылку одну треть бутылки скипидара, одну треть бутылки заполнить деревянным маслом (можно заменить прованским). Остальную треть бутылки наполнить винным спиртом в 96—98 градусов крепости. Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать чем-либо из чистой шерсти на всю ночь.

105. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА И АРТРИТА

50 грамм камфоры, 50 грамм горчицы в порошке, 100 грамм спирта, 100 грамм сырого яичного белка.

Спирт налить в чашку, растворить в спирте камфору, высыпать в этот раствор горчицу и растворить ее. Отдельно от этой смеси 100 грамм белка размешать и превратить в помаду. Смешать оба состава вместе. Получится жидкая мазь.

Лечение: вечером, перед сном, втирать, но втирать не досуха, так, чтобы „фильм" оставался на руке. Сухой тряпкой вытереть.

ИШИАС

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 298, 305, 306

106. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ИШИАСА

Ишиас — очень жестокая болезнь, особенно [illegible] [illegible] стадии. Сибирские знахари [illegible]

незамысловатое средство для его лечения. Больной должен ходить два раза в неделю, а при начале лечения через день, в русскую или финскую баню и очень сильно парить веником больные места. Знахари рекомендуют березовые веники, но в США березы почти нет, и все пользуются эвкалиптовыми вениками, которые тоже имеют целебную силу. В стародавние времена известный в Поволжье доктор Сикорский рекомендовал описываемое средство своим пациентам [illegible] ишиас. [illegible] открытиям врачей-натуропатов [illegible] лечима [illegible] ческого свойства должна б[illegible] [illegible]нетой.

ПОДАГРА

[illegible] в разделах лечебника [illegible] 297—307

107—108. ДВА ХОРОШИХ СРЕДСТВА ОТ ПОДАГРЫ

Подагра — болезнь ревматического свойства и происхождения, обычно боли фиксируются на большом пальце ноги. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, надо дать острому моменту пройти, а после этого лечить болезнь рекомендованными ранее средствами от ревматизма.

107. Самым лучшим средством лечения подагры являются укусы пчел. Один немецкий пивовар страдал настолько жестокой формой подагры, что был прикован к постели в течение пяти дней. После семи укусов пчел он навсегда избавился от подагры.

В Рентенбахе, в Германии (Верхний Пфальц) 9-летняя девочка настолько страдала от подагры, что не могла стоять на ногах, все средства оказались недейственными. Следуя советам одного врача, девочка была подвергнута лечению укусами пчел. Сразу же после первого укуса больная почувствовала облегчение, а после нескольких — совершенно выздоровела.

108. Очень рекомендуется многими знахарями такой способ лечения подагры: растопить толику свежего несоленого сливочного масла над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять и убрать пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся целебная масса — лучшее средство против подагры, но при условии, что втирание этой

средства в пораженные подагрой места будет производиться вблизи жаркого огня: камина, костра, печки.

РЕВМАТИЗМ

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 285—297

109. СИЛЬНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ РЕВМАТИЗМА

Если одним и тем же средством тысячи лекарей народной медицины врачуют своих больных, то средство это не может быть плохим. Кажется из всех противоревматических лекарств оно самое сильное и самое радикальное. Название на простонародном языке — корень-борец (Aconitum L.—аконит). Он излечивает ревматизм в любом его виде.

Способ приготовления лекарства: взять 100 грамм корней борца (надо брать только корень, а не стебли), залить их литром водки или разведенного аптекарского спирта шестидесятиградусной крепости, поставить в теплое место на три дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для употребления.

Способ употребления: лицам с очень слабым сердцем рекомендуется употреблять при каждом втирании не больше одной чайной ложки настойки (вообще же доза — одна столовая ложка). Средство обладает чудовищной силой. При втирании оно настолько усиливает кровообращение, что больной тотчас чувствует необычайное сердцебиение. Если болят обе руки и ноги, следует подвергнуть втиранию только одну ногу, на следующий день — другую; далее, одну руку и т. д. Этот порядок необходим вследствие действия лекарства на сердце больного.

Настойку втирать досуха. Место втирания обязательно обернуть фланелью, а поверх нее какой-нибудь шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха.

Втирание лучше всего делать на ночь. Утром повязка снимается. Через два часа после этого следует намочить тряпку в холодной воде и, крепко выжав, обтереть ею подвергнутое втиранию место. Делать это надо быстро. Медленное обтирание может привести к простуде.

Если ревматизм очень болезненного свойства, с опухолями, то втирание настойки делается в продолжение четырех или пяти недель ежедневно перед сном.

пить настойку корней борца НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

Желающие пользоваться этим средством должны быть категорически предупреждены, что каждому указанию как по приготовлению лекарства, так и по его употреблению, должно следовать точно и неукоснительно. Когда упомянута фланель, то речь идет именно о фланели. Шерстяная материя означает чисто шерстяную материю, а не материю, содержащую проценты шерсти и хлопка или синтетики.

СРАЗУ ЖЕ после втирания борца ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ И ЩЕТКОЙ, чтобы удалить из пор рук частицы этого чудовищной силы лекарства. Если кто-либо, не вымыв тщательно руки, станет умываться вообще, он рискует ОСТАТЬСЯ БЕЗ ГЛАЗ.

Следует всегда и неуклонно помнить, что борец сильно ядовит. Иногда телята, съедавшие по одному-два листка, падали замертво.

110. РЕЦЕПТ ОТ РЕВМАТИЗМА

Взять нужно:

1. Азотной кислоты или простой водки	100 г
2. Горячей воды	100 г
3. Нашатырного спирта	120 г
4. Скипидара	60 г
5. Стручок красного перца изрезать	
6. Муравьиного спирта	20 г
7. Медвежьего сала	30 г
8. Оподельдок	45 г
9. Копайского бальзама	15 г
10. Гусиного сала	30 г
11. Деревянного масла	1/8 фунта
12. Камфорного спирта	30 г
13. Коровьего (скоромного) масла	1/8 фунта
14. Веймарского бальзама	30 г

Влить все это в бутылку (мерою не менее, чем из-под шампанского) в том порядке, в каком поименованы означенные вещества. Перед натиранием бутылку всякий раз нужно взбалтывать. Натирать нужно все тело, начиная с груди и шеи, кроме живота и ниже, а также глаза беречь. Больные члены еще раз жирно намазываются, обкладываются смоленой паклей и забинтовываются. Лечение проводить один раз в сутки, на ночь. Возможны сильные боли.

даже несколько дней. Делать нечего — нужно терпеть, потому что с болью выходит болезнь.

Лекарство вылечивает всякого рода ревматизм, даже застарелый и мучительный.

Лекарством этим один человек, простой старик, отставной николаевский фельдфебель Степан Иванович Нагибин (житель г. Великий Устюг Вологодской губернии) вылечил, по его словам, 1000 человек в течение 40-летней своей практики.

Примечание. Настоящий рецепт переписывается с имеющейся у автора вырезки из Харбинского Духовного журнала „Хлеб Небесный“ 1931 г., № 10, стр. 35.

Автору кажется, что в этом рецепте есть ошибка. Всегда льют кислоту в воду, а не наоборот. При этом кислоту надо лить в воду очень медленно, почти капля за каплей. Если же лить воду в кислоту, может произойти взрыв такой силы, что пробивает стену и потолок. Медвежье сало при нужде заменяется собачьим.

111. ВЕЛИКОЕ УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА ДО СУСТАВНОГО ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Дед автора вылечил этим средством сотни таких больных, которые уже потеряли надежду на излечение болезни. Тысячи других знахарей с успехом также пользовались описываемым ниже средством.

Два фунта сенной трухи следует положить в ситцевый мешочек и кипятить в кастрюле с 1 галлоном (или двумя) воды в течение 30 минут. Полученный отвар влить в ванну, закрыть ванну, добавить горячей воды до половины ванны. Сесть в ванну и закрыть ванну брезентом так, чтобы края брезента свешивались с краев ванны на восемь или десять дюймов. В середине брезента следует сделать вырез величиной в квадратный фут. В вырезанное пространство вшить тонкую резинку, в середине которой сделать круглый вырез диаметром чуть меньше шеи. В этот круглый вырез лежащему следует просунуть голову при принятии ванны. Сенная труха содержит много эфирного масла — сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом, эфирное масло испарится вместе с паром, выходящим из ванны. Под брезентом эфирное масло входит только в тело больного через открытые поры. Для закрытия ванны годна всякая брезентовая материя, если она не пропускает пара. Многие при лече-

нии данным способом пытаются быть хитрее двух [illegible] они заменяют брезент простыней и поэтому не получают и половины целебного действия ванны, накрытой брезентом, т. к. простыня пропускает пар.

Вода в ванне должна быть такой горячей, как [illegible] ко больной может выдержать. Как только вода [illegible] тынет, следует добав[illegible] горячей воды [illegible] мянуть, что [illegible] Одно[illegible] ременно должна [illegible] сенная труха [illegible]

Лучше [illegible] вечером перед [illegible]

Многие чита[illegible] должен прин[illegible] считают, что для застарелого мускульного [illegible] принять от 30 до 45 [illegible] Для больных [illegible] начальной стадии сустав[illegible] ревматизма [illegible]

Дед [illegible] знахарь и другой прослав[illegible] ный — Дан[illegible] и давали больным [illegible] лым ревмат[illegible] ванна из сенной тр[illegible] При этом [illegible] одновременно с ваннами [illegible] трухи, [illegible] и припарками из тр[illegible]

Часто [illegible] страдальцев утром и в обед [illegible] парками, а [illegible] перед сном ваннами. Техника [illegible] припарками [illegible] в большом [illegible] прокипятить сенную труху [illegible] Лекарь [illegible] шерстяной материи. Через два часа [illegible] горячего компресса, выбрасывали труху. В [illegible] лых случаях суставного [illegible] парку из трухи [illegible] спать с компрессом [illegible]

Некоторые читатели спрашивают: „Не могут ли [illegible] пасть в сено и труху некоторые ядовитые растения?“ [illegible] России, Сибири и на [illegible] Маньчжурии сенная [illegible] примесей. Могут ли быть [illegible] в некоторых других странах, [illegible]

Некоторые знахари рекомендуют [illegible] из сенной трухи — один час, другие [illegible] 45 минут, а иные — только 20 минут.

Опять же, одни советуют эти ванны каждый день, а другие — через день; в очень тяжелых застарелых случаях

...ревматизма, особенно суставного, следует принимать ежедневно, а для менее тяжелых больных — через день.

Перед решением применять вышеописанное средство все знахари исследовали состояние сердца больного. Если больной имеет больное сердце, то применение описываемого средства считается опасным.

Если больной имел сердечные припадки, то лечение очень горячими ваннами вообще невозможно. Людям со слабым сердцем не советуется оставаться в очень горячей ванне более 15 минут, а иногда и больше 10 минут. Они должны спросить у врача: можно ли им принимать очень горячие ванны вообще, и если да, то в течение скольких минут.

112. Не как исключение, а как правило, почти все знахари советовали своим пациентам после курса лечения сенной трухой пить настойку из корня сарсапарили (Smilax L.). Берется три унции корня и две кварты очень хорошего виноградного вина. Вино должно быть русским (кавказским), французским, испанским, португальским или вообще европейским, американские вина негодны для целебной настойки. И белое, и красное вино пригодно для настойки, однако, следует избегать дешевых вин, так как последние содержат много танина, который сильно понижает целебную силу настойки из корня сарсапарили.

Корень сарсапарили следует настаивать в хорошо отапливаемом помещении (с температурой 20—23°C) в течение двух недель с ежедневным взбалтыванием. Доза: по одной рюмке три раза в день за час до еды. В Сибири знахари и крестьяне пользуются водкой вместо вина, разводя в той же пропорции и принимая ту же дозу. Во время лечения настойкой сарсапарили нужно остерегаться простуды и бояться сквозняка.

113. ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА

Один особенно выдающийся лекарь русской народной медицины в селе Коён Ново-Николаевского уезда Томской губернии вылечил несколько сот больных столь жестокой формой ревматизма, что врачи официальной медицины не были в состоянии им помочь.

Весной, когда прел навоз, этот знахарь выкапывал в огромной куче горячего навоза яму, помещал [illegible]

...ая куча, ...

...матиков, кото-... вылечил... наво-... но он не из легких. ... и уметь не обра-... ...ного в навоз он ... освобождении и... век может ... Слабонервным чело-... навоза нестерпимым, и ... ательства, ибо жар от... рит его, как гуся в печи ... кажется, что навоз зажа...

По истечении полутора-двух часов больной чаще всего засыпает „мертвецким сном“, так что по окончании сеанса его с трудом удается разбудить. Некоторые больные вообще не спят в течение трех-четырех первых сеансов, но потом лечение превращается... в ночлежку, храпеть принимаются и они.

В некоторых случаях лекарь накладывал вокруг головы и плеч больного очень тяжелые камни, чтобы он не мог вылезть из навоза.

Один хорошо знакомый автору старик, излеченный этим „навозным“ способом, говорил, что в течение ... лечения и месяца два после он был поглощен тремя занятиями: СПАЛ, СПАЛ, СПАЛ...

В этом способе лечения ревматизма есть одно незыблемое правило: никаких свидетелей и „зевак“ возле места лечения не должно быть. Это делается из предосторожности, чтобы какой-нибудь сердобольный ротозей не ... ... и ... о ... больным и не осво-... ... из навозного капкана

114. СТАРИННЫЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА (слабое средство)

Взять полфунта соли и четверть фунта сухой горчицы. Добавить к ним 3/4 фунта керосина (керосин должен быть хорошей очистки), чтобы получилась смесь вроде сметаны.

Способ лечения: втирать на ночь досуха.

115. Это же самое средство лучше всякого глицерина и кремов помогает смягчению рук.

116. СТАРОЕ, НО ВЕЧНО НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА (слабое средство)

Надо взять сухого песка с океанического пляжа, нагреть его в духовке на противне. Сильно нагретый таким образом песок следует насыпать в продолговатые мешки фунтов на 10—12. Прикладывать эти мешки с горячим песком к местам, где ощущается ревматическая боль.

Многим кажется, что главную целебную роль здесь играет температура песка. Это не совсем так. Считается, что главная целебная сила песка заключается в примесях различных металлов и минералов, вообще радиоактивных элементов, включая сюда микроскопическое количество самого радия. Чем больше в песке этих радиоактивных элементов, тем сильнее его целебная сила.

Песок золотых и серебряных шахт штата Невада (США) считается самым лучшим целебным песком в штатах, прилегающих к Тихому океану. Однако песок упомянутых шахт надо брать в его естественном состоянии, не промывая его и не отделяя от него частиц драгоценного „презренного металла".

117. СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Растопить чайную ложку сливочного масла и смешать до кашицы с бодягой (Spongia fluviatilis L.). Смесь втереть в больные места на ночь и закрыть фланелью. Проделать это один раз. Если после этого снова будут чувствоваться боли, повторить сеанс лечения через неделю. Чаще втирать смесь бодяги с маслом нельзя, так как появится сыпь и раздражение кожи. При втирании кожа горит.

118. ВЫДАЮЩЕЕСЯ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО РЕВМАТИЗМА С ОПУХОЛЯМИ И БОЛЯМИ В СУСТАВАХ

Многие врачи, изучавшие народную медицину, утверждают, что они были свидетелями многих случаев безуспешного лечения ревматизма с опухолями и затвердениями в суставах [illegible] средствами, но все они — эти больные — были [illegible] нижеописываемым народным средством.

Если ревматизм [illegible] в ногах, то следует сшить мешки, имеющие [illegible] и части туловища до поясницы. Затем сорвать [illegible] листья и набить ими мешки с таким расчетом, [illegible] довольно толстый слой листьев оберегал пострада[illegible] со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть [illegible] как бы они потели в паровой бане. Иногда в [illegible] листья следует сменить, если они стали мокрыми. Несколько [illegible] лечебных сеансов, и наступает полное излечение.

119. ВЕЛИКОЕ И УНИВЕРСАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА ВСЕХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ДО СУСТАВНОГО ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Все без исключения исследователи русской народной медицины утверждают, что во всех частях необъятной России с неизменным успехом применяются при лечении всех разновидностей ревматизма средства из березовых почек.

Почки настаивают на водке или спирте, и настойка применяется при втирании. Иногда подобного рода настойка в малых дозах применяется для приема внутрь. Березовые почки иногда завариваются кипятком, настаиваются некоторое время в чайнике и больной пьет их как чай для того, чтобы вызвать потение. Однако мазь из березовых почек считается самым сильным и действенным средством лечения ревматизма. Эта мазь употребляется при натирании больных мест у ревматиков. Она действительна для лечения всякого ревматизма, не исключая и ревматизма наследственного сифилитического происхождения.

Эта высокоцелебная мазь приготовляется так: взять два фунта совершенно свежего непастеризованного и несоленого коровьего масла. Масло положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в полдюйма толщиной следует чередовать со слоем почек та-

кой же толщины до тех пор, пока горшок будет почти полным. Затем закрыть горшок крышкой, замазать вокруг отверстия крышки тестом и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло одну четверть унции камфоры, истолченной в порошок. Держать эту мазь в прохладном месте, крепко закрытой. Этой мазью следует натирать все больные ревматизмом места не менее одного раза в день вечером перед сном.

120—125. НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПРИМЕНЕНИЯ ВЕЛИКОГО НАРОДНОГО СРЕДСТВА ОТ ВСЕХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ РЕВМАТИЗМА — ЛЕЧЕНИЕ МУРАВЬЯМИ (Цитируется по статье доктора Б. в старинном русском журнале)

120. Следует взять муравьиную кучу со всем ее содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и т. д. Покрыть больные места ревматизма марлей, сложенной вдвое, и на марлю насыпать все содержимое муравьиной кучи. Это средство окажется действенным даже в том случае, если члены (руки или ноги) парализованы. Еще лучше, если сшить мешки по форме больных членов (рук или ног). Насыпать в эти мешки содержимое муравьиной кучи и завязать мешок возле поясницы. Такие мешки должны оставаться на больном месте от двух до трех дней. Необходимо терпеть и стоически переносить укусы муравьев. После снятия мешков с муравьями больному следует дать один день отдыха, а затем продолжить курс лечения до тех пор, пока болезнь исчезнет совершенно.

121. МУРАВЬИНАЯ НАСТОЙКА

Взять бутылку размером в одну кварту, набить ее до половины муравьями и долить бутыль дополна водкой или спиртом. Следует настоять содержимое бутылки в течение нескольких дней в теплом месте. Это средство очень полезно при старых ревматических болях, простуде с насморком и для того, чтобы вызвать потение. Следует пить эту настойку утром и вечером. Доза: от половины до полной чайной ложки. Муравьиный спирт, что продается в аптеках, может быть употребляем вместо самодельного муравьиного настоя, описанного выше. Доза: 20, 40, 60 капель пить несколько раз в день.

122. МУРАВЬИНАЯ ВАННА (водяная)

Положите в мешок содержимое одной муравьиной кучи и принесите его домой. Высыпьте из мешка в ведро все, что есть, долейте ведро доверху крутым кипятком.

Следует настоять содержимое ведра в течение нескольких часов, а затем [illegible] в горячую ванну с температурой от 30 до 37 градусов Цельсия. Для увеличения целебной силы ванны [illegible] в нее довольно значительное количество [illegible] листьев. Березовые листы можно заменить [illegible] цветами ромашки или свежей богородской травы [illegible] Thymus serpyllum L.s.l.;

123. МУРАВЬИНАЯ [illegible] (паровая)

Содержимое [illegible] кучи насыпать в ведро и дополнить его крутым [illegible]. Из ведра пойдет пар, над которым и следует парить больные члены пациента. Если это руки или ноги, то лучше всего накрыть их какой-нибудь материей, однако материя не должна касаться поверхности больной ноги или руки. Следует заставить пар циркулировать вокруг пользуемого члена. Материя должна свисать много ниже краев ведра.

124. МУРАВЬИНАЯ ВАННА (сухая)

Возьмите примерно четыре дюйма верхнего содержимого муравьиной кучи и отбросьте в сторону. Затем следует положить больную руку и ногу пациента на муравьиную кучу и закрыть ее льняными полотенцами. Следует смазать тонким слоем анисового масла или меда ту часть полотенца, которая касается руки или ноги больного. Это следует делать до накрытия полотенцем больной части тела. Иногда при лечении всего туловища следует рубашку больного расстилать на муравьиную кучу, а затем надевать ее на больного. Этот способ дает возможность пропитать льняное полотенце или рубаху муравьиным спиртом, а затем обернуть этой материей тело больного.

125. МУРАВЬИНОЕ МАСЛО

Взять четыре части муравьев и одну часть деревянного или миндального масла. Держать эту смесь в теплом месте 20 дней, а затем процедить. Это масло следует втирать в больные места перед тем, как принимать любую из опи-

ных ванн. Такое предварительное втирание делает муравьиные ванны более эффективными и целебными.

Примечание: НЕЗЫБЛЕМОЕ ПРАВИЛО — как наружное, так и внутреннее употребление средств, имеющих базой муравьев, должно продолжаться до тех пор, пока наружное употребление не вызовет обильное потение, а внутреннее — красноту кожи, и, вдобавок, покрасневшая кожа начинает шелушиться и слезать.

126. ПОПУЛЯРНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить полфунта деревянного масла, которое с некоторой долей успеха можно заменить прованским маслом (оливковым). Прибавить туда от десяти до двадцати стручков красного перца в зависимости от желаемой крепости и налить туда полфунта хорошего очищенного керосина. Хорошо взболтать все вместе. Настаивать в теплом месте в течение девяти дней, ежедневно взбалтывать. Этой смесью делать втирания на ночь. Утром следует надевать теплое шерстяное нижнее белье и шерстяные чулки.

127. СТАРИННОЕ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ РЕВМАТИЗМА

Накопать свежих земляных красных червей, положить их в стеклянную банку и залить водкой. Не следует наливать водки слишком много: когда она покроет верхний слой червей — довольно. Накрыть банку толстой бумагой и завязать шнурком. Не используйте притертую пробку и вообще не закрывайте банку с настойкой герметически. Держать банку на солнце в течение нескольких дней. Втирать эту настойку в больные места, по крайней мере один раз в день, вечером, перед сном.

128. ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА УКУСАМИ ПЧЕЛ

Русские знахари с незапамятных времен лечили своих пациентов укусами пчел. Техника лечения крайне проста. Обыкновенно ловят (на цветке) пчел. Берут пчелу за крылья и сажают на больное место. Пчела почти всегда немедленно кусает. Следующий укус производят через сутки после первого, на 4—8 см от места первого укуса. В первый

[illegible] на следующий — двух, на третий [illegible] Затем дают больному один или два [illegible] укусы в обратном порядке, т. е. [illegible] убавляют каждый день по одной. [illegible] чувствует боли, то через неделю по- [illegible] второго курса надо дать боль- [illegible] перед тем, как подвергать его тре- [illegible] таковой необходим, но это бы- [illegible] в данном лечебнике нет мес- [illegible] случаев, когда не помогали [illegible] помощи пчелиных укусов [illegible] избавлены от тяжелых форм

[illegible] СРЕДСТВО [illegible] ПОЯСНИЦЕ, КРЕСТЦЕ, СПИНЕ, [illegible]

[illegible] ом простуды, жизни в сы- [illegible] последствием сифилиса, а иногда [illegible] жизни. Если болезнь нача- [illegible] простуды, тогда надо втирать мазь из березовых почек (см. рецепт № 119, где описывается способ приготовления этой мази). Затем на больные места следует наложить слой березовых листьев, забинтовать места, обложенные березовыми листьями на ночь, и не снимать повязки до утра. В березовых почках есть масло, имеющее феноменальную целебную силу.

130. СИБИРСКОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Взять мягкую тряпку большого размера, чтобы накрыть больное место (ногу, руку и т. д.). Намочить ее в керосине хорошего качества и приложить к больной части тела. Затем взять толстое полотенце и обмотать им то место, где приложена смоченная керосином тряпка, и закрепить полотенце, намотанное несколькими слоями, английскими булавками.

Через некоторое время больной почувствует, что тело довольно сильно горит под полотенцем. Если это ощущение жжения станет почти нестерпимым для кожи, следует полотенце немного ослабить, но совсем его не снимать. Держать полотенце от 30 минут до двух часов. После снятия полотенца и тряпки, смоченной керосином, рекомендуют

...смазать вазелином те места, где [illegible] трин... с керосином. Это делается из предосторожности, чтобы кожа не слезла и не шелушилась.

131—132. САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА С ОПУХОЛЯМИ

Теперь, в самом конце славной серии русских народных рецептов, автор приводит несколько весьма старинных средств, которыми охотно пользовались посвятившие всю свою жизнь делу изучения [illegible] медицины врачи Бенедиктов, князь Енгалычев и другие

Отклонимся немного от [illegible] описания рецептов и вдадимся в философское размышление о народной медицине.

Приятель автора, рус[illegible] Сан-Франциско как-то с недоумением рассу[illegible] я из врачебной семьи, мой отец и дед [illegible] официальной медицины. Мой отец част[illegible] „Почему это мы, врачи, не можем [illegible] больных ревматизмом, параличом, тубер[illegible] и другими опасными болезнями?“ После некоторого [illegible]ния мой отец повторил: „Почему это мы, врачи, много лет изучая медицину, не можем вылечить этих больных, которых потом зачастую совершенно безграмотные знахари вылечивают почти всех и каждого?“

Как сам доктор К., так и его предки, доктора по семейной традиции не изучали народной медицины и знахарских методов лечения. А изучавший всю жизнь народные средства лечения доктор Бенедиктов с уверенностью говорит следующее: „Во многих случаях жестокого ревматизма, когда мы, эскулапы официальной медицины, бессильны и безуспешны, деревенские знахари вылечивают страдающих жестокой формой ревматизма следующими незамысловатыми средствами:

131. Соком редьки и хрена, вином или водкой с нашатырным спиртом, с перцем или солью парят в бане больных березовым веником и в бане же лечат натиранием смолой или дегтем, скипидаром, пареньем крапивой и прочее“.

Ниже описывается выдающееся средство народной медицины, которым пользовались врачи официальной медицины.

132. Следует взять поровну неразбавленной серной кислоты и льняного масла. Деревянное масло может заме-

[illegible] должно быть такого же [illegible] ламиадах лет 70 тому назад [illegible] из всякой „дребедени" [illegible] в плотно закрытой [illegible] ВЗБАЛТЫВАТЬ. Этим заканчива[illegible] Русского ревматического [illegible]

[illegible] пера следует [illegible] сутки. Через 15 минут [illegible] место покрывается [illegible] больные места, подверг[illegible] [illegible] болезненно [illegible] следует [illegible]

[illegible] этим бальзамом [illegible] Зачастую, [illegible] необходимым [illegible] на одну часть [illegible] следует брать две части льняного или деревян[illegible]

133—134. ДВА МЕКСИКАНСКИХ СРЕДСТВА ОТ РЕВМАТИЗМА

133. Вскипятить один литр воды, добавить туда три чайные ложки английской соли и одну четверть чайной ложки кремортартара (виннокаменной соли), три лимона, нарезанных ломтиками со шкуркой, и настаивать 12 часов. Пить каждый день утром натощак один чайный стакан. Перед приемом бутылку взбалтывать. Следует упомянуть, что английская соль бывает двух сортов: белая, или химически чистая, для приема во внутрь, и серая — для ванн. Для описанного рецепта годится только БЕЛАЯ английская соль.

134. Следует взять: камфоры — 50 г, горчицы в порошке — 50 г, спирта — 10 г, сырого яичного белка — 100 г. Налить спирт в чашку, растворить в нем камфору, всыпать в эту смесь горчицу и растворить ее, затем добавить белок и, размешав, превратить лекарство в своеобразную помаду (мазь). Эту мазь следует втирать один раз в день, вечером, перед сном, но не следует втирать досуха. Затем надо намочить тряпку, отжать и обтереть ею подвергшиеся втиранию больные места.

135. ДИЕТА ДОКТОРА Н. В. УОКЕРА

Знаменитый американский ученый доктор Н. В. Уокер в своих двух замечательных книгах „Сырые овощные соки" и „Становитесь моложе" пишет, что основная причина ревматизма — потребление мяса. Мясо производит в организме человека много мочевой кислоты, которая образует кристаллы. Эти кристаллы, острые, как стекло, осаждаются в мускулах и причиняют острую боль.

Доктор Уокер советует прекратить есть мясо и перейти на вегетарианский стол из сырых овощей и фруктов. По мнению других авторитетов, ревматизм вызывается избытком альбуминов в организме. Помимо мяса альбумин еще содержится в следующих продуктах: рыбе, сырых яйцах. Все медицинские светила считают, что главное средство при лечении ревматизма — диета, при этом диета часто вегетарианская.

По мнению доктора Уокера и других ученых, совершенно бессмысленно, с одной стороны, лечиться от ревматизма какими бы то ни было средствами, а с другой — продолжать есть мясо и накапливать кристаллы мочевой кислоты в организме — источник всех ревматических болей.

В личных беседах с доктором Уокером автор подчеркивает тот факт, что дед мой и другие знахари не помышляли о диете и вылечивали всех ревматиков. Следует оговориться, что все пациенты знахарей были русские провинциалы и соблюдали не только все большие посты, но и в большинстве своем постились еще все среды и пятницы. Видимо, во время постов обыватели русской деревни избавлялись от вредных токсинов и кристаллов мочевой кислоты. Много столетий тому назад какой-то мудрец-китаец сказал: „Предупреждение болезни лучше, чем ее лечение".

Современникам, забывшим о постах и диете, следует вспомнить это великое изречение и вместо постов периодически переходить на вегетарианскую диету (сырые овощи и фрукты).

Пять или шесть недель вегетарианской диеты (сырые овощи и фрукты) в году предохранят всех и каждого от мук всех видов ревматизма и многих других болезней. Неделя диеты через каждые два месяца. Доктор Уокер как-то заметил, что он преклоняется перед людьми старины, имевшими силу воли соблюдать посты, и что теперешнюю публику можно заставить поститься или соблюдать диету только при помощи наставленных к их вискам двух писто-

[illegible] тельно необходимо [illegible] голодовки. После [illegible] лет следует [illegible] дней подряд. Лучше: 4 ра[illegible]

[illegible] значит, без диеты или [illegible] [illegible] трухой будет плодо[illegible] [illegible] и суставном ревма[illegible] [illegible] лечение очень дли[illegible] [illegible] или двух лет. В этой [illegible] трухой (40—60 [illegible] две три недели, и по[illegible]

[illegible] СТВА ЛЕЧЕНИЯ [illegible] И, В ОСОБЕННОСТИ, [illegible]

[illegible] причина всякого [illegible] ученых — избы[illegible] кислоту дают орга[illegible] рыба. При лече[illegible] отказаться от мясной [illegible] и, главным образом, на [illegible] ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЖЕ СУСТАВНОГО РЕВМАТИЗМА [illegible] ЗАБЫТЬ О МЯСНОЙ ПИЩЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Несколько слов о суставном ревматизме. На американском рынке появилось много овощных соков и машин для их приготовления. В замечательной книге на английском языке о здоровье и лечении болезней „Сделайте ваш огород аптекой" приведен очень интересный случай, когда в одном из городов Канады на лекцию о лечении разных болезней овощными соками был привезен на коляске для инвалидов полный инвалид, бывший канадский дантист. Каждый член этого больного был сильно поражен суставным ревматизмом, в том числе и челюсти рта, так что он не мог даже жевать пищу. Вследствие этого больной питался только жидкой пищей, втягиваемой в рот при помощи соломинки. Это был в полном смысле слова живой скелет, состоявший только из костей и кожи. После лекции этот человек стал пить огромное количество сока моркови и сельдерея. (Пропорции овощного сока для больных суставным ревматизмом: на одну кварту, что содержит 32 унции, следует брать 10 унций сока сельдерея и 22 унции морковного сока). Больной также принимал солнечные ванны

почти каждый день. Через два с половиной года этот, поистине, стоявший одной ногой в могиле дантист-канадец, вновь открыл свой кабинет и делал все, что полагается человеку его профессии. Единственное, что выдавало в нем больного суставным ревматизмом, это подобие маленького горбика между плечами.

Все виднейшие научные работники по лечению ревматизма неукоснительно рекомендуют начать лечение с фундаментальной ЧИСТКИ организма и обязателен при этом пост, вернее голодание для того, чтобы освободить организм, в особенности кишечник от накопившихся там ядовитых и грязных веществ, зачастую, лежащих многие годы. После очистки и сама природа позаботится о постепенном выздоровлении. Очистка организма и голодание обязательны, ибо они [illegible] ускоряют процесс выздоровления.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧИСТКА И ПОСТ (голодание) всегда приносят чудесные результаты: температура падает, воспаление легких и лихорадка постепенно проходят. Многие болезни поддаются почти немедленному излечению после ЧИСТКИ организма от ядовитых веществ и грязных залежей.

Примечание. Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами в этой области, подобная чистка не рекомендуется. Этим лицам следует переходить на голодание. Многие американские ученые, в том числе и знаменитый ученый доктор Уокер, НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ГОЛОДАНИЕ, ДЛЯЩЕЕСЯ БОЛЕЕ ШЕСТИ ДНЕЙ. ЛУЧШЕ ГОЛОДАТЬ НЕ ПОДОЛГУ, НО ЧАЩЕ.

137. ЧИСТКА ОРГАНИЗМА ПО ДОКТОРУ НЬЮМАНУ

Знаменитый американский доктор Ньюман рекомендует начать ЧИСТКУ ОРГАНИЗМА И ГОЛОДАНИЕ следующим образом: утром, сразу же после пробуждения, развести одну ложку английской соли в полстакане крутого кипятка (лучше пользоваться при этом дистиллированной водой, если можно ее достать). Добавить туда сок от двух лимонов, долить стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 20 минут выпить полстакана морковного сока и сельдерейного и столько же сока цитрусовых фруктов (апельсинов, лимонов), разбавить полстаканом дистиллированной воды и выпить. В течение чистки не следует принимать какой-либо пищи, хо-

[illegible] чувствутся сильно, можно съесть один [illegible] [illegible] связи с чисткой и голоданием [illegible] боль, тошнота и слабость. Не [illegible] внимание, следует твердо пом- [illegible] и оно скоро пройдет.

[illegible] суток чистки организма [illegible] или свособразный пост. В [illegible] пяти дней, следует прини- [illegible] каждый вечер следует [illegible] от „отбросов", спуще- [illegible] чистки и потребления овощ- [illegible]

[illegible] голодания рекомендуется [illegible] дать природе очистить [illegible] могущих впоследствии по- [illegible] той или иной болезни. [illegible] подвергнуть себя процессу [illegible], следует принять с- [illegible] накануне поста.

[illegible] и голоданием следует [illegible] салатами и сырыми всех раз- [illegible] с чрезвычайно малым количеством такой пищи, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Пищевые продукты высококислотного характера, горне должны быть совершенно исключены из диеты, следующие: все продукты, содержащие сахар и белую муку, конфеты, огурцы, заготовленные в рассоле с большой примесью уксуса, приправы, сдобренные перцем и прочее, алкогольные напитки, крепкий чай или какао, заготовленная на долгий срок пища, жареная и жирная пища.

138. ЧИСТКА ОРГАНИЗМА ПО ДОКТОРУ УОКЕРУ

Накануне начала голодания, вечером перед сном, следует выпить стакан американского слабительного. Это слабительное — вода американского слабительного Плутоника — состоит из смеси английского целебного источника... После приема слабительного (если больной не спит) надо принимать каждые полчаса стакан апельсинового сока с некоторой примесью лимонного сока в течение суток и не есть ничего. Перед приемом слабительного следует сделать клизму. Здесь надо пояснить характерные особенности клизмы доктора Уокера. Резиновая трубка для клизмы должна быть в карандаш толщиной, и нижний конец ее должен быть обильно смазан растительным маслом (прола-

ся в американских аптеках) на протяжении 20 дюймов. При этом доктор Уокер не советует употреблять вазелин и другие препараты, имеющие минеральное основание. Наполнить банку двумя квартами теплой воды. Неплохо налить туда же сок двух или трех лимонов, хотя последнее и не обязательно. Затем конец резиновой трубки без наконечника следует вставить в задний проход и постепенно всовывая трубку больше и больше, пока не будет вставлено 20 дюймов. Если трубка встретит препятствие, то ее не следует толкать дальше. Клизму по доктору Уокеру следует принимать на коленях и локтях, чтобы вода проникла глубже и промыла лучше. Затем следуют голодание и диета, описанные выше.

Добавим, что при лечении тяжелой формы ревматизма всех видов, в особенности, суставного, диета играет важную роль. Огромную роль еще играют солнечные ванны, а также паровая русская баня или финская баня непременно с паром и веником. Парить больные места надо как можно сильнее и дольше.

139. Мой дед и знахарь соседнего села, Данило, и многие другие знахари со всех сел всей необъятной России непременно советовали своим пациентам после лечения их от всякого ревматизма ходить в русскую паровую баню еженедельно и париться как можно дольше и сильнее березовым веником.

* * * * *
* * *
*

IV. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

БРОНХИТ

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 1, 2, 37—39, 93, 242—256, 305, 306

140. ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА ИСЛАНДСКИМ МОХОМ

Одна лекарша русской народной медицины вылечила этим способом несколько тысяч больных бронхитом.

[illegible] кастрюлю (металлическая, и [illegible] не годится; не годится также эма[illegible] кастрюля с глубоко потрескавшейся [illegible] стакан молока и положить туда [illegible] верхом) мелко накрошенного ис[illegible] islandicus L. — ботаническое назва[illegible] кипячению, накрыв кастрюлю [illegible] ни в коем случае ничем не[illegible] процедить молоко и мох выбро[illegible] вскипеть вновь, закрыв кастрюлю [illegible] как можно более горячим, на[illegible] Это надо делать только на ночь, [illegible] после приема лекарства не ходить [illegible] окна и двери комнаты больного [illegible] чтобы не было сквозняка.

141. ДРУГОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА

Это средство русских народных лекарей от бронхита считается менее сильным, чем предыдущее. Все в этом рецепте остается таким же, как и в предыдущем, но вместо исландского мха берется листовой шалфей (*Salvia officinalis* L.).

142. ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА, БРОНХИАЛЬНЫХ (ПОВТОРНЫХ) ПРОСТУД, ДЛЯ ЛЕГКИХ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННЫХ К ВОСПАЛЕНИЮ И ЧАХОТКЕ

Положить чайную ложку исландского мха в чашку крутого кипятка и настоять, как обыкновенный чай. Больной должен пить одну чашку этой настойки вечером перед сном. Надо пить ее столь горячей, как только возможно, не обжигаясь. Так как это средство горьковатое, то можно прибавить меду. Продолжительность лечения зависит от каждого отдельного случая, но, обыкновенно, оно идет от одного до трех месяцев для полного выздоровления.

Описываемое средство широко применяется в Югославии и очень популярно среди сербских крестьян. Результаты лечения всегда хорошие. Русские врачи и эмигранты, жившие в Югославии, подтверждают действительность этого средства.

143. ПОПУЛЯРНОЕ СЕРБСКО МАКЕДОНСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И ПОТЕРИ ГОЛОСА

Вскипятить полгаллона воды. Когда вода кипит, положить туда фунт отрубей (каких угодно). Подсластить коричневым сахаром. Этот отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, чая, супа и всякой другой жидкости, но пить непременно очень горячим. Сербы и македонцы употребляют картофельный сахар, его и следует брать, если можно достать.

144. СИБИРСКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА, КАШЛЯ (Полезно также для печени и почек)

Натереть на терке черной редьки и выжать сок через марлю. Хорошо смешать кварту этого сока с одним фунтом жидкого меда и пить. Доза по две столовых ложки перед едой и перед сном вечером.

145. ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И БОЛЕЙ В ГРУДИ

Растопить некоторое количество внутреннего свиного сала на медленном огне в кастрюле, смешать с французским скипидаром и пить. Доза: одна чайная ложка французского скипидара на стакан топленого свиного сала. При приеме лекарства эта смесь должна быть такой горячей, чтобы только можно было пить, не обжигаясь. Выпить весь стакан без передышки на ночь перед сном, а при начале лечения — еще и утром за час до еды.

146—147. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ

146. Эта, зачастую упорная болезнь, лечится с успехом свиным „здором", то есть внутренним салом от кишок, имеющих вид сетки. Эта сальная сетка кладется в посуду и ставится в теплую, но не горячую духовку или на очень легкий огонь, чтобы с сетки стекло сало. Растопленное сало сливается и ставится в холодное место

Взять одну десертную ложку на стакан горячего молока и пить в горячем виде глотками.

147. Для наружного втирания в грудь надо смешивать это сало со скипидаром и втирать в грудь досуха.

148. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ У ДЕТЕЙ

Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: две чайных ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

149. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ: БАНКИ И... „СУПЕРБАНКИ"...

Почему [illegible] госпиталях не спасают умирающих от [illegible] больных применением банок. Дед [illegible] спасал умирающих и агонизирующих [illegible] и... „супербанками"... Дед был прославленным [illegible] народной медицины Среднего Урала.

При воспалении легких температура тела быстро поднимается и часто достигает высокого уровня за короткий срок. Бывает необходимость поставить в этом случае от 30 до 40 банок на спину, на бока (возле спины), а иногда и на грудь больному воспалением легких. Через 8—10 часов после постановки банок температура тела начинает падать и больной выздоравливает. Дед применял „супербанки" только к очень старым больным и с очень хилым здоровьем, надежды на спасение которых простыми банками были весьма слабыми.

Не будем описывать здесь простых лечебных банок: их знают многие.

О „супербанках" моего деда. Дед брал маленькие (вместимостью в два стакана) глиняные корчажки (с брюшком). Топил русскую печь и, когда надо было ставить в печь хлеб для выпечки, дед стелил в печь лист асбеста и обмазывал верхний край корчажек коржом из теста. Затем расставлял корчажки вверх дном и нагревал их до нужной температуры. Асбест и корж из теста предохраняли корчажки от чрезмерного нагревания.

Затем дед делал простерилизованным острым ножом очень маленькие надрезики (числом до 10) в том месте, где должна быть поставлена „супербанка". Потом он ставил корчажку на надрезы и... оставлял эту своеобразную банку минут на 7—10. Под банкой оказывалась черная, как черт, кровь количеством в одну шестнадцатую стакана.

Сколь бы читателям сего лечебника не казалась привлекательной идея „супербанок“, тем не менее для их постановки требуется огромный опыт, умение, приспособленность к печи, и самих корчажек. Простые смертные могут ставить только простые банки.

150. ТУБЕРКУЛЕЗ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ (Как лечат чахотку в Китае)

С этим бичом человечества в Китае борются довольно простым способом. Больных лечат толчеными медведками (Grillotalpia vulgaris — фармацевтическое название). Для этого китайцы ловят медведок, сушат их и затем толкут в ступе, в каменной чаше, или просто растирают в мелкий порошок между камнями. Полученный таким образом порошок смешивают с каким-нибудь сладким сиропом. Определенной дозировки нет. Все делается по личному усмотрению каждого. Приблизительно берут три столовых ложки на прием, запивая лекарство теплой водой. Время приема также не установлено: пьют, когда удобно или возможно, два-три раза ежедневно, в течение двух дней.

Обычно через два-три дня у больного появляется острый аппетит, и он начинает быстро поправляться. В чем же дело?

Многие врачи заинтересовались этим способом лечения; в Парижском Пастеровском Институте был произведен ряд опытов над медведками. Насекомым впрыскивали большие дозы туберкулезных палочек (открыты в 1890 году немецким бактериологом Робертом Кохом), выбирая особенно вирулентную форму культуры. Оказалось, что насекомые не испытывали никакого вреда, а коховские палочки, попав в организм медведки, быстро погибали.

Микроскопическое исследование установило, что белые тельца (лейкоциты), входящие в состав крови медведки, устремляются к бациллам и в течение тридцати-сорока минут окончательно их обволакивают и растворяют.

Через один-два дня после впрыскивания культуры в брюшной полости медведки можно найти множество мелких капсул. Это скопления лейкоцитов, растворивших коховские палочки и образовавших затвердение. Лейкоциты встречаются в крови всех насекомых, но только медведки способны растворять коховские палочки. Китайцы об этом знали тысячи лет тому назад и успешно пользовались этим драгоценным свойством медведок.

Можно сказать без преувеличения, что в недалеком будущем этому изумительному средству предстоит сыграть огромную роль в деле освобождения человечества от чахотки.

151. ЧУДЕСНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Лекарша русской народной медицины Х. за несколько лет до первой мировой войны ехала в поезде возле города Ташкент. В том же поезде на подвешенной к потолку складной больничной кровати (имевшей вид носилок) ехал какой-то тяжелобольной.

Лекарша, в силу профессионального интереса, тщательно осмотрела прикованного к походной койке путника. Ей показалось, что лежал не человек, а живой скелет. До того был этот больной исхудалым, что от него буквально остались только кости да кожа, а о мясе и помина не было. Это был священник Свешников, из окрестностей станции Кинель Самаро-Златоустовской железной дороги. Лекарша узнала, что больной „возвращается" с лучшего кавказского курорта для туберкулезных, едет домой умирать... Да, так сопровождавшая больного священника дочь и сказала, — „умирать"...

Ввиду того, что у больного одно легкое совершенно сгнило, а от другого остался лишь микроскопически маленький кусочек, доктора решили, что больной больше двух-трех месяцев не проживет.

В этом же поезде ехал крестьянин — лекарь русской народной медицины. Он предложил священнику свои услуги по лечению его болезни. Священник умоляюще сказал лекарю:

— Ради истинного Христа, вылечите меня! Если вам это удастся, я отдам вам все свое имущество.

Лекарь уверенно ответил:

— Я вылечил много тысяч больных... Почему бы я не мог вылечить еще одного?.. По крайней мере, попробую... Может быть, что-нибудь и выйдет...

Доехали до станции, возле которой в небольшой деревушке жил этот крестьянин-лекарь. Лекарь, больной священник и его дочь приготовились к высадке с поезда. Сопровождающие священника два служителя из лечебницы для туберкулезных воспротивились высадке больного. Свой протест они объяснили тем, что начальство лечебницы им поручило довезти больного до места жительства, а не бросать его где-то среди дороги. После долгих и горячих по

ров служители согласились отпустить священника к лекарю, а сами вернулись в лечебницу.

Лекарша Х. уговорилась с лекарем и дочерью священника, что через некоторое время они сообщат ей о лекарстве, примененном для лечения больного, и об успехах лечения.

Приблизительно через три месяца лекарша Х. получила собственноручное письмо священника Свешникова, в котором он писал, что совершенно здоров, бодр и полон энергии. В том же письме священник сообщил, что средство, примененное для его лечения, было весьма незамысловатым.

151. Лекарь каждый день закалывал свинью и сразу же вырезал из туши кусок внутреннего сала, которое топил, пока оно было еще теплым. В топленое сало он вливал молоко в пропорции половина на половину и, вскипятив сало и молоко вместе, давал эту смесь пить больному. Доза в начале лечения была — одна восьмая стакана. Лекарь постепенно к концу лечения довел ее до одного стакана в день.

Через пять лет лекарша Х. получила от священника Свешникова второе письмо и его фотографию, на которой он выглядел смеющимся и необыкновенно радостным. Как странно... Ведь этот улыбающийся человек был давно обречен на смерть врачами официальной медицины...

Лекарша Х., как сказано выше, теперь живет в Калифорнии и очень жалеет, что не знает точно, сколько лет прожил священник Свешников после отправления второго письма.

Весь курс лечения продолжался два месяца.

Священник сдержал свое обещание: он отдал лекарю все свое имущество.

152. КУМЫС — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Если бы тысячи кумысолечебных заведений были разбросаны по всему миру, то миллион больных могли бы излечиться от туберкулеза, малокровия, истощения, бронхита и некоторых других болезней. Среди многих кумысных заведений России автору припоминается одно самое замечательное. На этой кумысной „ферме" помимо того, что больных целыми днями поили кумысом, их держали вдали от всякой воды. Поэтому каждый был вынужден пить только кумыс.

Кошмы больных помещались в конюшнях. Пол ком[illegible] со многими нарочито оставленными щелями находился немного выше спины и головы лошадей. Больные дышали испарениями лошадей и всего того, что было в конюшне. Так было утром, вечером и ночью. Днем же, в течение целого дня, больных заставляли ходить на прогулку далеко в степь. Больные шли пешком, а кумысник ехал на телеге и вез много кумыса. Ра[illegible] в степи не было воды, то кумыс и был единственной [illegible] жидкостью, и той или иной мере утоляющей [illegible] жизнь степного края... На всякого мудрена [illegible]...

153. ЧУ[illegible] ЗНАХАРСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА

Случил[illegible] Сибири в районе Алтайских гор незадолго до [illegible] войны. Заболела чахоткой жена богатого [illegible] купца. Доктора ближайших городов отказались лечить больную, полагая, что она совершенно неизлечима. В [illegible] России больную также отказались лечить [illegible] безнадежностью. Об этом случае узнала одна [illegible]-знахарка из глухой деревушки. Она пре[illegible]ила свои услуги по излечению купчихи. После года лечения больная вполне выздоровела и могла заниматься физическим трудом. Средство, примененное знахаркой, было чрезвычайно простым: сосновые шишки настаивались на водке, и этот настой больная пила и выздоровела...

Узнав о чудесном излечении купчихи, врачи города Барнаула изумились, и между ними, с одной стороны, и высшими медицинскими светилами в Петербурге, с другой, завязалась оживленная переписка, тянувшаяся более года. Особенно удивило врачей то обстоятельство, что лекарство настаивалось на водке, а спиртные напитки считаются очень вредными для чахоточных. В конце концов, сделав много различных анализов и исследований сосновых шишек, врачи пришли к заключению, что несмотря на вред алкоголя, больная вылечилась от чахотки одними лишь сосновыми шишками, содержащими много креозота, обладающего феноменальными целебными свойствами.

В те отдаленные времена врачи почти ничего не знали о витаминах. Случись это теперь, автор думает, что врачи приписали бы чудесное излечение купчихи не креозоту, а витамину С, которым сосновые шишки очень богаты... Во вторую мировую войну в Советской Армии за невозможностью иметь в достаточном количестве апельсины, ране-

ным давали выжимки из игл сосны, которые чрезвычайно богаты витамином С.

154. ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ РУССКОГО НАРОДНОГО ЛЕКАРЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Рецепт. Взять 10 яиц с белой скорлупой. Яйца должны быть очень свежими. Десять лимонов, тоже свежих и, по возможности, спелых. Обмыть яйца и лимоны. Яйца положить в стеклянную банку с широким горлом. Затем туда же положить изрезанные на кусочки лимоны. Поставить в теплое место и накрыть марлей. По истечении семи дней (а иногда 10 и более дней, смотря по температуре места настойки), когда яйца превратятся в массу, то вливается в настойку бутылка хорошего французского коньяка. Если образуется сверху плесень, то ее надо снимать до полного исчезновения. Это делать до вливания коньяка и после, до тех пор, пока плесень больше появляться не будет. Мешать периодически деревянной ложкой. Должно бродить три недели в теплом месте. Когда абсолютно не будет появляться плесени, настойка размешивается, наливается в бутылки и закупоривается.

Примечание: если не будет появляться плесени, то разлить в бутылки можно и раньше трех недель.

Доза: десертная ложка перед едой три раза в день. Желательно бутылки иметь с широким горлом, чтобы можно было выбрасывать плесень и из темного стекла, так как свет растворяет кальций, который при туберкулезе играет немаловажную роль.

155. СРЕДСТВО РУССКИХ ДЕРЕВЕНСКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ ЧАХОТКИ (легочного туберкулеза)

Это лекарство составляется из следующих веществ: липового меда 3 фунта, мелко нарубленного алоэ (следует помнить, что алоэ сильное вещество, и больным со слабым сердцем его давать не следует) — 1 стакан, прованского масла — четверть фунта, березовые почки — 6 золотников, липового цвета — 2 золотника, воды — 2 стакана.

Способ приготовления: растопить мед в кастрюле, потом добавить алоэ и смесь хорошо проварить. Отдельно от того в двух стаканах воды запарить березовые почки и липовый цвет, кипятя их 1—2 минуты. Когда мед остынет, то, выжав из березовых почек и липового цвета сок, влить его в мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую

прованского масла. Перед употреблением взбалтывать. [illegible] за: по одной столовой ложке три раза в день.

156. СРЕДСТВО ПРОТИВ МАЛОКРОВИЯ, НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ЧАХОТКИ И ИСТОЩЕНИЯ

Берут в [illegible] частях, приблизительно по [illegible] хорошего [illegible] внутреннее сало (вытопить [illegible] топленое [illegible] полфунта), мед и [illegible] масло. [illegible] в алюминиевую кастрюлю [illegible] топить [illegible] все время помешивая содер[illegible] мое [illegible], чтобы не пригорело; мешать [illegible] до тех пор, [illegible] начнет кипеть. Тогда нужно [illegible] кастрюлю [illegible] смеси остыть. Затем сложить [illegible] стеклянную банку, хранить в прохладном темном месте.

Способ употребления: взять чайную ложку этой смеси и распустить в стакане горячего молока, как только можно терпеть, не обжигаясь. Пить 3—4 раза в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека. Это сред[illegible]ство хорошо помогает при малокровии, а также чахот[illegible]ным в первой стадии болезни.

Если при пользовании данным средством будут наблю[illegible]даться запоры, следует много есть чернослива в разн[illegible] время дня. Это необходимо главным образом потому, что свиное сало — пища тяжелая, а чернослив действует как естественное слабительное. Не только чернослив [illegible] вообще всякие фрукты, соки или смесь из фруктов обла[illegible]ют способностью естественно и безболезненно исправ[illegible] очищать желудок. Врачи советуют прибегать к [illegible]ским слабительным лишь в самых крайних случаях, [illegible] лая из этого привычки.

157. Состав средства: свиное сало (или гусиный жи[illegible] сливочное масло, мед, порошок [illegible] полстакана), 2 столовые ложки [illegible] го из листьев утром). Смесь тщательно размешивается, хранится в прохладном темном месте.

Прием: по столовой ложке смеси, разведенной в стака[illegible]не горячего молока, 2 раза в день.

---

[1] Составителю известны случаи излечения „безнадежного" [illegible] леза легких средством, приведенным в книге Ф. П. [illegible] лова „Жить без лекарств", М., „Советская Россия", [illegible]

Приведенный состав отличается от рецепта № 156 введением в него добавочно сока алоэ.

158. ЛЕЧЕНИЕ ЧАХОТКИ СОБАЧЬИМ САЛОМ

Многие лекари русской народной медицины в числе других средств против чахотки с успехом применяют собачье сало (медвежье сало гораздо лучше собачьего, но его не всегда удается достать). В частности, дед автора, прославленный в своем районе лекарь Е. Н. Подшивалов, мог при лечении чахотки поступиться чем угодно, но никак не отказывался от применения собачьего сала. Оно всегда занимало первейшее место между другими средствами его врачевания.

159. НЕЗАМЕНИМОЕ СРЕДСТВО ОТ ИСТОЩЕНИЯ, МАЛОКРОВИЯ И НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ЧАХОТКИ

Официальной медицине так называемых культурных стран известно много средств, прописываемых докторами исхудавшим больным для прибавления в весе. Одним из самых полезных средств считается рыбий жир. Однако часто бывает, что все эти средства помогают лишь аптекам, а больной продолжает терять в весе. Для сведения лечебниц, докторов медицины и больных автор сообщает верное средство лекарей русской народной медицины.

Взять 1 фунт внутреннего свиного сала и 6 яблок больших, зеленых. С яблок шкурку не счищать, а прямо резать яблоко на кусочки, так же, как и свиное сало. Перемешав их, топить смесь в духовке на медленном огне, чтобы не перегорело. Затем взять 12 яичных желтков и растереть добела с одним стаканом сахара. Туда же добавить 1 фунт измельченного на терке шоколада. Процедить через сито сало с яблоками и смешать приготовленное со смесью сахара, желтков и шоколада. Дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб, употребляя его с каждой едой 3—4 раза в день и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком. Пользуемый этим средством прибавляет в весе от 2 до 5 фунтов в неделю. Почти все лекари русской и народной медицины столетиями пользовались этим редкостным средством и всегда с успехом.

160. СТАРИННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЧАХОТКИ

Когда в России наступает весна или осень, и чахотка пожинает обильную жатву, многие, страдающие этой болезнью, хватаются за описываемое ниже средство, как утопающий за соломинку. Это средство называется кальциевой настойкой или кальциумитом. Очень часто в организме больного не хватает кальция. Введение кальция непосредственно в кровь весьма болезненно. Кроме того, кальций лучше усваивается организмом, когда вводится вместе с какой-нибудь пищей. Кальциумит приготовляется из следующих веществ: 10 лимонов, 6 яиц, 3/4 фунта липового меда, 3/4 стакана коньяка. Способ приготовления: 6 цельных свежих яиц кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не с желтой скорлупой). Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладное сухое темное место, но не холодное. Банку покрыть марлей и обернуть темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно происходит за 3—5 дней. По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк. Перелить лекарство обязательно в темную бутыль, которую хранить в темном и прохладном месте, так как свет растворяет кальций. Доза: 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды.

Примечание: при болезнях легких советуем есть как можно больше фруктов и жиров, а также консервированные сливки с какао, чаем и фруктами.

Иногда у человека совершенно здорового и вовсе не предрасположенного к чахотке появляется на теле сыпь в виде множества мелких прыщиков. Они сильно чешутся. Появление прыщиков — весьма характерный показатель недостатка кальция в организме. Кальциумит в 2-х недельный срок уничтожит все прыщи и зуд. Доза та же.

Примечание: через 2—3 недели после приготовления кальциумита он портится. Его надо выбросить и приготовить новый.

161—167. СЕМЬ ОТЛИЧНЫХ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВ ОТ ЧАХОТКИ

161. Взять овес или ячмень и насыпать 2/3 кастрюли, остальную 1/3 кастрюли долить молоком, не наполняя только на два пальца от верхнего края кастрюли, а добавить в кастрюлю на ширину одного пальца смальца. За-

крыть крышкой и поставить в духовку. Доливать молоком, пока не разварится. Пить эту жидкость по одной рюмке 3 раза в день. Молоко должно быть свежее, непастеризованное.

162. Взять стебли и листья пустырника (Leonurus cardica L. s. l.). и корни цикория обыкновенного (Cichorium intybus L.). Эти две травы заваривать и пить как чай три раза в день по полному стакану. Через 9 недель полное излечение. Легкие зарубцовываются и очищаются от гноя. Этим средством лечатся кавказские горцы.

163. На бутылку вина положить 4 стебля алоэ и настаивать 4 дня. Доза: 3 раза в день по 1 рюмке.

164. Настоять на одной пинте чистого спирта 4 стебля алоэ в продолжении 4 дней. Доза: пить 3 раза в день по 40 капель.

165. Налить в кастрюлю четверть фунта воды, три четверти фунта меда и лист мелко накрошенного кактуса алоэ. Варить на очень медленном огне два часа. Доза: одна столовая ложка три раза в день.

166. Взять фунт сахарной патоки (желтого цвета), полфунта кактуса алоэ и одну восьмую фунта канифоли (смола). Листья кактуса порезать вдоль по 4 сантиметра длиной. Канифоль разбить в ступке. Положить все ингредиенты в глиняный горшок, покрыть крышкой из пузыря и поставить в духовку или хлебопекарную печь на ночь. Получится густая масса, как мед. Процедить через сито. Доза: по одной чайной ложке три раза в день за один час до еды. Хватит на один месяц. Сделать перерыв одну неделю и... повторить.

167. Знахари часто советовали при туберкулезе усиленное питание: смальцем, молоком, яйцами, салом. Необходимые условия: 1) Усиленное питание и покой, отлежание. 2) Чистый воздух и днем и ночью. 3) Полное душевное спокойствие, никаких волнений, забот и опасений. Пищу принимать каждые два-три часа.

168. КАК ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ЧАХОТКИ СПАСЛО ЖИЗНЬ РЕБЕНКУ

Случилось это в Харбине, Маньчжурии, в 1936 году. Семилетняя русская девочка заболела жестокой формой туберкулеза. Доктора официальной медицины осматривали больную один за другим и признали, что больная неизлечима и что она должна вскоре умереть. На счастье, родители девочки пригласили известного в тех краях доктора

[illegible] Последний также признал, что никакое средство [illegible] медицины не в состоянии помочь их дочери, но добавил, что если родители дадут ему разрешение, то он применит для больной одно знахарское средство. Доктор [illegible] упомянул, что этим средством в течение, может быть, многих столетий знахари всегда вылечивали так называемых „неизлечимых" больных чахоткой.

Чудесное [illegible] состояло из совершенно свежих желтков куриных яиц, которые больная должна была есть в огромном количестве. [illegible] начале лечения девочка съедала по 50 желтков [illegible] к концу его — до ста в день... Че[illegible] совершенно выздоровела и не нуждалась [illegible] лечении...

[illegible]: „Почему эти деревенские знают [illegible] Да потому, что они [illegible] это редкий случай, когда [illegible] знахарским средством. [illegible] этим средством не одну [illegible].

169. ТАРБАГАНЬЕ САЛО — УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ЧАХОТКИ

Друг автора, несколько лет живший в Монголии, однажды, во время народного праздника, посетил дацан (монгольский монастырь). В этот день в дацане было не менее пятидесяти лам. Во время торжественного обеда он спросил одного из них:

— Какое из ваших ламаистских средств вы считаете самым выдающимся и лечебным?

Лама ответил не сразу. Минут десять он совещался со своими собратьями; затем главный лама решительно заявил:

— Самое выдающееся средство против многих болезней — тарбаганье сало (тарбаган — монгольский сурок), но оно должно быть самотопным.

Это значит, что сало, вырезанное из туши тарбагана, должно медленно, само собой, топиться при температуре жаркого летнего дня. Топление может быть ускорено повышением температуры, но в таком случае целительная сила сала улетучивается.

Тарбаганье сало является превосходным средством против всех болезней дыхательных путей, а также чахотки. Последняя, если сало применяется непрерывно, излечивается в два-три месяца, в зависимости от свойства и

продолжительности болезни, а также физического состояния больного.

Тарбаганье сало оказывает благоприятное действие на почки и кишечник. Сначала оно вызывает несварение желудка, но в дальнейшем происходит его правильное освобождение.

Любая рана и нарыв быстро зарубцовываются после накладывания на них теплого сала. Оно убивает бактерии, останавливает воспалительные процессы, предотвращает осложнения и заживляет раны. Сало с большим успехом применяется против всех накожных болезней, зловредных нарывов, ран, красноты и пр.

Тарбаганье сало — отличное средство для лечения домашних животных. Достаточно намазать любую рану салом и оставить без перевязки. Ни муха, ни другое насекомое не приблизятся к больному месту, и рана скоро зарастет. Насекомые, видимо, не выносят запаха тарбаганьего сала, но человек этот запах не чувствует.

„БЕЗНАДЕЖНЫЕ“ СЛУЧАИ ЧАХОТКИ И РУССКИЙ ЗНАХАРСКИЙ ГЕНИЙ

Всех, интересующихся радикальным лечением так называемых „безнадежных“ случаев туберкулеза, автор просит обратить самое серьезное внимание на народное средство от туберкулеза (см. рецепт № 155).

Средство состоит из следующих компонентов: липовый мед, алоэ, прованское масло, березовые почки, липовый цвет, вода.

* * * * *
* * *
*

V. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 285—288, 294, 298, 325, 329

170. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КАТАРА ЖЕЛУДКА

Следует пить немолотое горчичное семя с водой. Начать с одного стакана и дойти до 20, увеличивая дозу ежедневно на семечку в день. Дойдя до 20 семян, следует

сбавлять по одному семечку в день, постепенно сходя на нет. Пить по утрам натощак. Этим же средством пользуются и при диспепсии.

171. СРЕДСТВО ОТ КАТАРА ЖЕЛУДКА

Этим средством один немецкий фермер вылечил много тысяч людей, страдающих катаром желудка. Большинство из них были настолько больны, что врачи официальной медицины отказались их лечить. Автору неизвестно, дошел ли немец до этого средства сам или узнал о нем от кого другого. Средство это вылечивает даже самые застарелые катары желудка: лечение исключительно яблоками. Однако не все сорта яблок пригодны для данного способа лечения. В США наилучшим сортом яблок для этого случая является сорт "[illegible]" (зеленые яблоки). Взять терку, не острую, как для хрена, а обыкновенную металлическую сетку, и, обязательно очистив яблоко от кожицы, водить по терке, поворачивая то одной, то другой стороной. Натерев таким образом два яблока, надо натертую кашицу тотчас съесть, ибо она быстро киснет и чернеет. Сердцевину яблока следует выбрасывать.

При остром застарелом катаре нельзя ничего есть, ни пить в течение пяти часов после принятия лекарства (яблок). Если катар не отличается особой остротой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до 4 часов (т. е. четыре часа до и четыре часа после принятия лекарства). Лишь в самом конце лечения, когда болезнь почти сходит на нет, требуемое воздержание от питья и пищи можно сбавить до 3,5 часов до и после принятия лекарства. Яблоки надо есть рано утром, чтобы приблизительно в 11 можно было позавтракать.

Примечание: на ночь яблоки есть совершенно нельзя, т. к. будет пучить живот.

Если желудок больного переваривает пищу очень плохо, то первое время надо помогать водяной клизмой; если кишечник раздражен, то — масляной. Начав с шести, постепенно дойти до 12 столовых ложек растительного масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздражении кишечника, но и при запорах.

В результате лечения яблоками у больного появляется аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку кислоту.

Примечание: лечением яблоками могут заниматься только люди с большой силой воли, ибо, если больной че-

рез час или через два после принятия яблок что-либо съест или выпьет, то получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке больного образуются в изобилии газы, которые только усилят болезнь и причинят большой вред. Как бы сильно больному ни хотелось есть и в особенности пить, он должен терпеть и выжидать положенное время полностью, иначе лечение пойдет насмарку. Если у больного в желудке газы, он не должен есть капусты ни жареной, ни сырой, а также салат и все крахмальное. В таких случаях рекомендуется есть больше отварных овощей и кофе пить без молока. Лечение яблоками продолжается: первый месяц — ежедневно, второй месяц — три раза в неделю, третий месяц и рекомендуется далее постоянно — один раз в неделю.

172. СОВЕТЫ БОЛЬНЫМ КАТАРОМ ЖЕЛУДКА И ДИСПЕПСИЕЙ

Десяток с лишним лет тому назад один знакомый автора, служащий железной дороги, страдал несварением желудка, изжогой и прочими желудочными неурядицами. Однажды он восторженно поведал автору, что избавился от своего заболевания. Оказалось, что в железнодорожном госпитале ему дали список продуктов, которые ему разрешалось и запрещалось есть. Список был напечатан типографским шрифтом и содержал примерно следующие инструкции больному.

„Не пить спиртных напитков, не курить. Не есть свинины ни в каком виде. Не есть старой (разогретой вновь) пищи. Не есть очень долго варившейся пищи, не есть ни-
чего острого и кислого. Не есть селедки, горчицы, перца,
пудингов, жареной и жирной пищи. Хлеб можно есть в ог-
раниченном количестве и то, поджарив его. Чай и кофе
можно пить только в очень жидком виде и в крайне огра-
ниченном количестве". В списках сугубо подчеркивалось
следующее: надо долго и тщательно пережевывать пищу,
чтобы она смешалась со слюной. Не смывать пищу жидкос-
тью, не есть, когда ты сильно утомлен, ибо усталость часто
по ошибке принимается за голод. Рекомендуется рабочему
люду не сразу по возвращении с тяжелого физического
труда садиться за обед, а предварительно отдохнуть. В
списке кажется было упомянуто, что следует пить больше
молока и есть вареные овощи и фрукты. Но не есть сырых
фруктов. Приятель автора считает, что список восстанов-
лен по памяти больше чем на 90%. Впоследствии многие

железнодорожные служащие пытались достать печатный список из госпиталя, но оказалось, что больше этих списков не печатают. Пропавшая грамота.

173. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КОЛИТА

Колитом страдают многие. Каждый из этих многих лечился не у одного врача и лежал в больницах, но надо думать облегчение своей тяжелой болезни получил небольшое или вовсе никакого. Как известно, при колитах жировая оболочка кишок исчезает, потому кислоты в желудке действуют непосредственно на стенки кишок.

Следующее народное средство зачастую излечивает эту жестокую болезнь. Заварить в стакане кипятка 1 чайную ложку золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по 1 столовой ложке каждые два часа примерно 7—8 раз в день в зависимости от того, сколько часов человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от 1 до 3 месяцев) дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарств удлиняют. Лекарство это считается безвредным, а потому им можно лечиться долгое время, к тому же и болезнь эта чрезвычайно серьезная и требует весьма продолжительного лечения. Автору этой книги известны случаи, когда после лечения описанным здесь средством приготовленные к смерти больные ели свиной окорок и сало, всякое мясо и многое другое, что больным колитом строжайше запрещено. Больным колитом врачи предписывают строгую диету и длительную. Вышеописываемое средство не отменяет диету, а действует рука об руку с ней. Разница лишь в том, что время, потребное для полного излечения колита, намного сокращается при пользовании этим средством. Это же средство рекомендуется многими лекарями народной медицины не только при колитах, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

174. ДИЕТА ПРИ ЛЕЧЕНИИ КОЛИТА

Диета при лечении колита — дело первостепенной важности. Многие доктора-травники уверенно заявляют, что даже лучшие в мире лекарства не принесут излечения, если больной не будет придерживаться всех правил диеты и принимать настойки из целебных трав.

Правила диеты. Из диеты должны быть исключены отруби (даже в хлебе): они царапают и раздражают внутреннюю оболочку больной толстой кишки. Не ешьте очень го-

рячей и холодной пищи. Потребляйте все умеренно теплым. Не пейте излишне жидкостей (и воды тоже). Держитесь подальше от неудобоваримых сортов мяса, таких, как свинина, телятина и др. Не употребляйте в пищу никаких сырых овощей. Это автоматически исключает все салаты; не потребляйте фруктовых соков, а съедайте фрукты целыми. Не ешьте фрукты со шкуркой, ибо шкурка яблока и груши неудобоваримы и тоже содержат целлюлозу. Избегайте пищи со специями, приправами и пряностями. Не ешьте овощей и фруктов с семенами, помидоры, винные ягоды (фиги), малину, ежевику и др. Не ешьте жареной пищи, свежего хлеба. Избегайте кофе.

Что следует кушать: можно есть все зерновые за исключением отрубей, куриное мясо и баранину. Годны для пищи все овощи, в которых нет семян, при условии, что они были сварены. Чернослив, яблоки, груши, сливы и все фрукты без семян при условии, что они были сварены или испечены. Торт с фруктами без семян и без специй. Желе и желатин. Иогурт, молоко, пудинги. Чистые и густые супы нормальной температуры. Хлеб „для здоровья“. Хлеб должен быть не свежий, а получерствый, с минимальным количеством масла. Жиры в очень минимальном количестве. Молоко коровье или козье можно пить сколько хочется (однако потребление жидкостей не должно быть большим). Стакан воды, не совсем холодной, следует выпивать перед завтраком. И еще по стакану воды между первым и вторым завтраками и между завтраком и обедом.

Если больной точно и неукоснительно будет соблюдать диету и принимать лекарство, то выздоровеет совершенно.

Помните, что в лечении колита есть два очень важных „НЕ“: НЕ употребляйте слабительных. Помните, что они часто приводят к колиту. Можете часто принимать небольшую клизму, если хотите.

Если больной заметит, что излишне нервозен, следует принимать успокоительную таблетку из целебных трав, но НЕ из химикалий.

175. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

Таким средством является морковный сок. Чем больше кислотность в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Это средство очень старинное, повсеместно применяемое в России и Сибири.

176. ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Взять небольшую, но высокую кастрюлю и литровую банку с широким горлом. Положить на дно кастрюли кусок асбеста любой толщины, поставить банку в кастрюлю на лист асбеста. Наполнить банку почти до верха сушеной или свежей травой зверобоя. Долить банку прованским маслом так, чтобы масло только покрыло верхний слой травы. Взять другую кастрюлю. Наполнить обе кастрюли водой и кипятить. Держать главную кастрюлю с лекарством в состоянии кипения воды в кастрюле (а не в банке с маслом и травой зверобоем). Когда в главной кастрюле выкипит три-четыре ложки воды, то из запасной кастрюли надо доливать столько, сколько выкипело. Через 6 часов лекарство готово. Его надо процедить и держать в темном, прохладном месте. Пить одна столовая ложка за полчаса до еды (можно две ложки).

Очень строгая диета. Лучше всего при начале лечения голодать на одной воде 2–3 дня. На четвертый и так в течение недели — одна треть яйца всмятку три раза в день. В следующие две недели увеличить до половины яйца всмятку и прибавить немного жидкой овсянки. Потом можно прибавить куриный бульон. Через пять недель немного куриного мяса. Так продолжать до трех месяцев. Было бы не лишне сделать рентгеновский снимок. Нормальная диета с черным мясом и пр. при этой диете может быть разрешена только по истечении 10 месяцев со дня начала лечения. Алкогольные напитки (пиво) категорически запрещаются до 18 месяцев, а лучше всего и дольше.

Если диета соблюдена и снадобье изготовлено правильно, то опыт показывает — полное исчезновение язвы.

Ученые в давно прошедшие времена придерживались термина: „Вы есть то, что Вы едите". Теперь говорят и пишут: „Вы есть то, что Вы думаете". Поэтому излишняя забота, беспокойство, раздраженное состояние, упадок духа, постоянные ссоры с ближними, родственниками, боязнь (чего-либо) и другие подобные аномалии, могут причинить и причиняют язву желудка.

177. ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ СИБИРСКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ ПИЩЕВОДНОГО ТРАКТА: ГАСТРИТ, ДИСПЕПСИЯ, ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ, ИЗЖОГА, ГАЗЫ В ЖЕЛУДКЕ

Лекарство самое простое: сок сырой картошки. Надо пить 1 стакан сока утром натощак. После приема сока на-

до лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать подряд 10 дней. Затем 10 дней пропустить и снова повторить это лечение. Затем 2-й раз пропустить 10 дней. И в 3-й раз повторить это лечение.

Этот способ очень часто приносит хорошие результаты.

178. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО, ПРИМЕНЯЕМОЕ ПРИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Многие, страдающие этой болезнью, потратили большие деньги на попытки от нее избавиться и... все-таки не вылечились. Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузные волоски или волокна.

Когда срывают листья, облегающие кукурузную шишку (плод), то под ними обнаруживаются много волосков или волокон. Эти-то волоски и следует заваривать (в чайнике) и пить как чай. Время лечения иногда длится около полугода. Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода не имеют целебной силы.

179. НАИЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Великий американский ученый, доктор Н. В. Уокер, рекомендует пользоваться больным печенью свежим соком из следующих четырех овощей: моркови, сельдерея, эндивия и петрушки. На каждые 16 унций смеси следует брать морковного сока 7 унций, сельдерейного 5 и остальных по две унции.

180. ПРОСТОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидоров и пить три раза в день после пищи. Это средство, конечно, слабое и надо пить его весьма длительный период, чтобы получить хотя бы маленький результат.

181. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЙ В ПЕЧЕНИ

При болях в печени и ее опухолях надо четверть стакана хорошего прованского масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута (фрукт, получившийся от скрещивания лимона с апельсином). Пить это надо на ночь, не

раньше, чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через четыре-пять дней снова, по мере надобности.

* * * * *
* * *
*

VI. БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 294, 299, 312—323, 325

182. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Самым надежным средством от недержания мочи русские народные лекари испокон веков считали смесь двух трав: зверобоя (Hypericum perforatum L.) и золототысячника (Centaurium minus Moench). Их надо брать в одинаковом количестве (половину наполовину), заваривать и пить как чай.

Примечание: при частых позывах к мочеиспусканию исключить из диеты: сельдерей, арбузы, очень спелый виноград, спаржу до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет совершенно.

183. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузного волоса или стебельков черешни или вишни. Можно прибавить меду по вкусу. По мере надобности можно повторять несколько раз ежедневно. И кукурузный волос, и стебельки можно сохранять сушеными.

184. СТАРИННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Сушеную траву медвежьи ушки (Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.) надо заваривать и пить как чай.

* * * * *
* * *
*

VII. ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ

ДИЗЕНТЕРИЯ

185—186. РАДИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОГО ПОНОСА И ДИЗЕНТЕРИИ

185. Слабый раствор марганцовокислого калия (ввиду крайней минимальной дозы трудно определить ее по весу), но приблизительно 2—3 маленьких кристаллика на поллитра воды. Можно дать указание по цвету раствора: бледно-розовый — для грудных детей, крепко-розовый (но не фиолетовый) — для взрослых. Доза: взрослым — 1 стакан на прием, детям соответственно меньше. Принимать утром и вечером перед сном. Одного или двух приемов зачастую бывает достаточно, чтобы вылечить болезнь. Наряду с приемом внутрь рекомендуется делать и клизму того же раствора особенно детям. (Описываемое средство неоднократно спасало грудных детей от смерти, когда не помогали никакие медицинские средства, даже физиологические растворы).

Примечание: при приеме указанного средства надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллы марганцовокислого калия, которые могут произвести ожог во рту и еще хуже на пищеводе. Лучше делать раствор в одной посуде, а затем переливать в стакан, не сливая до самого дна.

186. При обычном поносе помогает отвар черники. Надо его пить как чай.

187. СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ОТ ДИЗЕНТЕРИИ

В большом совершенстве изучившие русскую народную медицину доктора Бенедиктов и Енгалычев всегда рекомендовали больным дизентерией очень строгую диету. Особенно во время эпидемии дизентерии. Эти же врачи усиленно рекомендовали больным этой болезнью есть сырые яйца в большом количестве. Каждый больной дизентерией должен съедать 12 яиц в день, два яйца каждые два

часа в течение первых двух дней, 3-й и 4-й день по 8 яиц — 4 раза по 2 яйца в день: 2 утром и 2 вечером. Яйца должны быть очень свежими: яйца 2—3-недельной давности совершенно непригодны. Те же доктора усиленно рекомендуют пить настойку черешни, особенно во время эпилемии. Взять 1/4 фунта свежих ягод черешни и 3/4 кварты старого крепкого красного виноградного вина. Настаивать на солнце или в теплом месте не менее 2-х дней, затем процедить настойку, не выбрасывая ягод. Доза настойки для взрослых: 1 рюмка на прием, а для детей — 1 наперсток 3 раза в день.

КОКЛЮШ

188. НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ КОКЛЮША У ДЕТЕЙ

Пять зубчиков от головки чеснока средней величины, порезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молоко и давать пить детям по нескольку раз в день.

189—190. ЕЩЕ О КОКЛЮШЕ У ДЕТЕЙ И... ОТСУТСТВИИ МОЛОКА У КОРМИЛИЦЫ

189. Когда вышел из печати первый том этого лечебника, досточтимый И. В. Лосев написал на него блестящий отзыв:

„Представители так называемой „научной медицины" обходят такие книги или молчанием, или дают о них самые нелестные отзывы с обвинением автора в „невежестве", „шарлатанстве" и т. д.".

Двумя абзацами ниже автор отзыва пишет: „Предоставим слово самим врачам... Например, один из врачей в печати рассказывает случай, когда у него в доме умирал от коклюша ребенок. Никакие средства не помогали. В это время к врачу заехала из монастыря игуменья. Увидев ребенка, она сейчас же предложила навязать ему пучок чеснока на шею, а когда ребенок засыпал, ему клали чеснок под носик. На другой день ребенок получил облегчение".

190. Тот же врач рассказывает о другом случае с луком. У кормилицы не было молока. Старая македонка предложила ей есть „црни лукац" и... молоко появилось.

191. СЕКРЕТ ЛЕЧЕНИЯ МАЛЯРИИ

Выдающаяся лекарша русской народной медицины, — назовем ее для удобства госпожой Х., — проживающая ныне в Калифорнии, рассказала автору про очень интересный способ лечения малярии. Как-то, много лет тому назад, она со всем семейством поехала на Кавказ. Все семейство заболело малярией. В течение целого месяца лечения каждый член семьи проглотил столько хинина, что все семейство оглохло. Пришлось срочно выехать с Кавказа.

По приезду в один большой поволжский город лекарша обратилась к старому опытному доктору. Последний сразу же уверил лекаршу, что он очень быстро излечит всех членов семьи от малярии.

— Чем же, доктор, вы избавите нас от болезни? — недоумевая, полюбопытствовала лекарша.

— Хинином, — весело улыбаясь, ответил доктор.

— Но, ведь, доктор, — переминаясь с ноги на ногу, с ужасом возразила лекарша, — от хинина... мы все уже оглохли. Помилуйте, доктор! Что угодно, только не хинин.

— Ничего, мадам, — спокойно возразил доктор, — вы не так принимали хинин, как надо. В этом деле необходимо знать маленький секрет.

Доктор не изменил даже дозы хинина, а сказал, что принимать хинин надо точно при самом что ни есть восходе солнца, пять утр подряд. Потом два утра отдохнуть, то есть не принимать лекарства, а затем — два утра сряду вновь принимать хинин.

Главное условие: приняв хинин, заснуть.

Все семейство выздоровело через девять дней.

192. СТАРИННЫЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ МАЛЯРИИ

Взять 1 галлон водки или разведенного аптекарского спирта. Положить в галлон 4—5 столовых ложек сухой трифоли (Menyanthes trifoliata L.) и настаивать две недели. Каждый день за 15 минут до обеда выпивать большую рюмку водки, настоянной на трифоли.

При этом способе лечения малярии в каждой комнате дома больного, а в особенности спальне, должны находиться эвкалипты круглый год. Эвкалиптовые растения составляют самую существенную часть лечения.

Один, лично известный автору, лекарь русской народной медицины вылечил этим способом сотни людей.

193. ЕГИПЕТСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ МАЛЯРИИ

Взять около 10 граммов хинина, положить в маленький мешочек, лечь в кровать и положить мешочек с хинином себе на грудь. Лежать 3–4 часа. Когда в мешочке не будет хинина (он всосется порами кожи), можно встать. На Ближнем Востоке этот способ лечения малярии считается самым верным.

194—195. ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ МАЛЯРИИ

194. Настрогать кору от ветвей дерева ивы и несколько дней подряд пить утром натощак чай из этой коры. Для этого взять хорошую щепотку коры и кипятить в полутора чашках воды до тех пор, пока не останется одна чашка отвара. Можно прибавить мед, так как этот отвар горький.

195. Следует добавить, что при сильных приступах малярии, в дополнение к пользованию больного отваром ивовой коры, рекомендуется еще положить под тонкую простыню много листьев ивового дерева и на этом спать.

196. ВЫДАЮЩЕЕСЯ СРЕДСТВО СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ МАЛЯРИИ

Знакомая автора, пожилая дама, сообщила нижеописываемый способ лечения малярии. В конце девятнадцатого века эта дама жила в городе Кургане и, когда ей было 17 лет, заболела малярией в очень тяжелой форме. Ее родители обращались за помощью ко всем известным докторам официальной медицины их района, но через несколько месяцев все они признали свое бессилие вылечить больную. Тогда родители пригласили знахарку из ближнего села, хорошая слава о которой гремела в целом уезде.

Знахарка затопила русскую печь, принесла из огорода стебель подсолнуха и изрезала его на мелкие кусочки. (Гораздо лучший результат достигается, если прошлогодний стебель подсолнуха смешать в равной пропорции со стеблем свежего подсолнуха). Затем взяла бутылку от казенного вина и налила в нее водки до половины бутылки. Потом кусочек за кусочком спустила через горлышко нарезанный стебель подсолнуха, пока уровень водки не поднялся до одного дюйма от верхней части горла бутылки. Вместо пробки знахарка залепила бутылку большим куском теста.

Когда протопилась печь и был испечен хлеб, знахарка взяла большую корчагу, наполнила ее почти доверху отру-

бями и всунула бутылку с водкой и кусочками подсолнечного стебля в центр отрубей в корчаге по самое горло и замазала верхнее отверстие корчаги большим куском теста. Корчага была поставлена в печь на пять часов (замазывание тестом отверстий бутылки и корчаги предохраняло бутылку с настойкой от излишнего перегревания и взрыва, а отруби — от воспламенения, позволяя в то же время настойке нагреться до рекордного градуса).

Через пять часов корчага была вынута из печи и поставлена на печь, на горячие кирпичи до следующего утра. Вышеописанный процесс нагревания корчаги с бутылкой настойки был повторен знахаркой в течение еще трех дней. После этого корчага стояла на печи еще два дня. Через шесть дней бутылка была вынута из отрубей в корчаге и поставлена в шкаф. Настойка для лечения малярии была совершенно готова. На следующий день утром знахарка заставила больную быстрыми шагами прогуляться до околицы села и вернуться назад. Расстояние до околицы и обратно было больше версты. Когда больная пришла после такого моциона уставшая и раскрасневшаяся, знахарка дала ей выпить одну стопку настойки, затем положила больную в постель и очень тепло ее укрыла. Вскоре девушка заснула, долго спала и изрядно пропотела. Эта процедура утренних моционов была повторена в течение недели (стопка настойки и сон в теплой постели следовали за моционом). После приема настойки больная обычно спала часа два, а затем поднималась и была на ногах. Таким образом, больная была вполне вылечена в течение недели. Русский знахарский гений победил.

В тех странах, где нельзя достать хорошей русской водки, следует разбавлять чистый аптекарский спирт, приблизительно пополам дистиллированной водой.

197—203. СЕМЬ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ОТ МАЛЯРИИ

197. Взять 12 листьев с куста сирени, положить их в стакан, заварить крутым кипятком и закрыть с вечера. Очистить желудок и натощак выпить (без листьев). Если не поможет, через неделю повторить.

198. Когда подсолнух кончает цвести и желтые лепестки начинают опадать, следует срезать половину подсолнуха, мелко накрошить потребное количество, положить эти кусочки в стеклянную посуду и залить водкой (или спиртом, однако лучше спирт развести дистиллированной водой

пополам). Завязать верхнее отверстие бутылки марлей и настаивать на солнце в течение месяца. Доза: двадцать капель перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то пить по одной рюмке три раза в день за полчаса до еды.

199. Взять один литр воды и 300 г маленьких веток с зелеными листьями от куста сирени. Кипятить эту смесь в течение 20 мин., затем дать настояться в течение двух часов или дольше и процедить. Доза: полстакана — три раза в день.

200. Взять один [illegible] и 200 г свежих корней подсолнуха. Кипятить [illegible] 20 мин., затем дать настояться часа два или больше, [illegible] процедить через сито или марлю, сложенную [illegible]. Доза: полстакана — три раза в день.

201. Взять один стакан свежих зеленых листьев сирени и два стакана воды. Кипятить до тех пор, пока останется один стакан отвара. Пить [illegible] рюмки отвара перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то пить от трех до шести раз в день [illegible] рюмке.

202. Следующее средство пользуется большой популярностью у знахарей Харьковской губернии:

Взять девять свежих зеленых листьев сирени и положить их в бутылку, содержащую 100 г чистого спирта, заткнуть бутылку пробкой и настаивать три дня. Доза: по одной столовой ложке три раза в день за 15 мин. до еды. Перед самым приемом дозу эту следует разбавить еще ложкой воды.

Рекомендуется в течение двух первых дней лечения принимать лекарство за два часа до приступа малярии, а также в шесть часов утра, в полдень и в шесть часов вечера, конечно, каждый раз перед принятием пищи. Иногда знахари утверждают, что после 3—5 дней пациент выздоравливает.

203. Знахари Полтавской области говорят, что нижеприводимое средство излечивает больных от малярии тогда, когда многие средства не имеют успеха.

Взять 20 свежих листьев сирени, вымыть их, затем взять 1 грамм и одну пятую грамма свежей несушеной полыни и один грамм эвкалиптового масла. Настаивать все это в одном литре воды 3—4 дня. Пить по одной рюмке перед приступом малярии. Если болезнь не поддается, то принимать 2—3 раза в день перед едой.

204. „МИСТИЧЕСКИЙ“, НО ВЕРНЫЙ СПОСОБ ДОКТОРА ДАЛЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСОБЕННО ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЕВ МАЛЯРИИ

Из сырого куриного яйца вылить содержимое через пробитое небольшое отверстие, осторожно отделить от скорлупы пленку, чтобы получить неиспорченный мешочек. Надеть этот мешочек на мизинец левой руки, легко забинтовать, чтобы не соскочил, пока присохнет. Когда пройдет время приступа малярии — вместо приступа начинаются очень сильные боли в забинтованном мизинце. Боль в мизинце продолжается столько времени, сколько обычно продолжается приступ лихорадки. Когда боль прекратится, опустить мизинец в воду и снять повязку.

Этот способ лечения малярии заимствован из старинной книжки под названием: „Спутник сельского священника“, где он описан как лечение доктора Даля. Один хорошо знакомый автору знахарь, находящийся в эмиграции, пишет: „На практике испытал на десятках пациентов, попытался и лично на себе. Результаты блестящие, только боль в мизинце бывает настолько сильная, что люди со слабыми нервами не всегда могут выдержать. Малярия проходит обычно после одного сеанса“.

205. ОЧЕНЬ НЕПРИЯТНЫЙ, ЖЕСТОКИЙ (горлодерный), НО ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ МАЛЯРИИ СИБИРСКИМИ ЗНАХАРЯМИ

Взять стакан кислого молока (но не простокваши), мелко нарезать маленькую головку чеснока (но не натирать на терке), положить чеснок в кислое молоко и туда же добавить чайную ложку (не с верхом) черного молотого перца. Все тщательно размешать и выпить залпом.

206. ПРОСТОЙ, НО ВЫСОКОЙ ЦЕЛЕБНОЙ СИЛЫ РЕЦЕПТ ОТ МАЛЯРИИ

Взять три чайных ложки мелко смолотого жареного кофе, две чайных ложки натертого на терке хрена, положить все в кастрюлю и залить двумя стаканами воды. Варить 20 минут. Процедить. Пить раствор горячим по полстакана два раза в день. Через три дня от малярии и следа не будет. Результат поразительный.

207. ЕЩЕ ОДИН ЦЕННЫЙ РЕЦЕПТ РУССКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ МАЛЯРИИ

Порезать с коркой лимон и съесть его в течение дня. Трех дней лечения и трех лимонов хватает, чтобы излечить малярийного больного.

208. САМОЕ ЛУЧШЕЕ, НА ВСЕ 100% ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ОТ МАЛЯРИИ

Рецепт. Порезать целый лимон на мелкие части. Положить в кастрюлю и налить стакан воды. Кипятить пока останется половина. Кастрюлю снять с огня и процедить. Добавить столовую ложку водки и продолжать снова кипятить. Как только закипит, всыпать 50 миллиграммов хинина в порошке. Кипение остановить и, как только начнет кипеть, — снять с огня и поставить в прохладное место. Принимать утром натощак три-четыре дня подряд всю порцию сразу.

СОЛИТЕР

209—211. ТРИ ЛУЧШИХ В МИРЕ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВА ОТ СОЛИТЕРА

Общие сведения: следует иметь в виду, что солитер, ленточный глист, может причинить и другие внутренние болезни. Поэтому каждый должен знать симптомы этой неприятной болезни: бледное лицо, подчас с синеватым оттенком, синяки под глазами, усталый тусклый взгляд и т. п.

209. Следует взять 2 ложки семян тыквы и съесть их утром натощак. Через час принять сильную дозу слабительного. Солитер выйдет очень скоро. Некоторые знахари рекомендуют пить молоко во время приема тыквенного семени, другие — подслащивать семя сахаром.

210. Десять головок чеснока, принятых с кипяченым или теплым непастеризованным молоком, также изгоняет солитера. Можно есть чеснок поутру без молока, и чем больше, тем лучше. Через 2 часа следует принять слабительное.

211. Очень хорошо есть чеснок с маринованной селедкой утром и результат будет тот же.

212. РЕЦЕПТ МЕКСИКАНСКОГО ЗНАХАРЯ-ИНДЕЙЦА ПРОТИВ ПОДНИМАЮЩЕГОСЯ СОЛИТЕРА

Когда солитер поднимается сильно „вверх" и начинает нещадно грызть, то следует больному выпить стопку керосина. Глист не терпит керосина и моментально спускается вниз.

ТИФ

См. также рецепты в других разделах лечебника №№: 324—332

213. СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ТИФА ХОЛОДОМ

Не только обыватели, но и мало кто из докторов знает, что гражданская война в России в 1919—1920 годах вписала величайшую страницу в историю ВЕЛИКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОТКРЫТИЙ. Русская белая армия отступала через всю Сибирь во время особенно холодной зимы. Эпидемия сыпного и возвратного тифа свирепствовала так жестоко, что в некоторых полках больше трети состава оказалось больными тифом. При начале отступления, в ноябре 1919 года, командование белой армии опасалось, что почти все больные тифом погибнут, не будучи в состоянии выздороветь, находясь целыми днями в санях на морозе от двадцати до пятидесяти градусов ниже нуля (по Цельсию). Через месяц начальство увидело, что совершилось великое чудо. Выздоравливали от тифа не только солдаты крепкого сложения, но и люди с очень слабым сердцем и очень плохим здоровьем. Будь это люди со слабым сердцем и хилым здоровьем помещены в больницы с нормальной комнатной температурой они бы все умерли.

Итак, совершенно случайно, во время гражданской войны, был открыт верный способ лечения тифа: держать людей с высокой температурой на морозе в двадцать-пять-десят градусов ниже нуля несколько дней подряд.

Не за горами те времена, когда не только тиф, но и многие другие болезни будут лечить, оставляя больных с высокой температурой в особых помещениях с температурой от двадцати до пятидесяти градусов ниже нуля, а, может быть, и еще ниже.

Автор хочет упомянуть, что одеты больные тифом солдаты были тепло, даже слишком тепло: в несколько шуб,

одеял и пр., но они дышали холодным воздухом сибирской зимы.

* * * * *
* * *
*

VIII. ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

БЕЛИ

214. СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЕЛЕЙ

Иногда у женщин выделяются белые вещества: их называют — бели. Болезнь не опасная и не заразная. Лечить эту напасть следует промываниями чаем из дубовой коры 2 раза в день или раствором квасцов в теплой воде: две чайные ложки квасцов на один литр воды. Раствор должен быть теплым во время промывания. Горячие ванны из сосновых игл или из экстракта сосновых игл также хорошо помогают. Чрезвычайно важно воздержание от половых сношений на все время лечения. Во время лечения рекомендуется ходить в паровую баню два раза в неделю.

МЕНСТРУАЦИИ

215. СРЕДСТВО ПРОТИВ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИЛИ БЕСПРЕРЫВНЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

Бывают случаи, когда менструальный период у женщин продолжается беспрерывно. Иногда он длится чрезмерно долго, от 10 до 15 дней. Русская народная медицина знает радикальное средство от этой болезни. Это — спорынья.

Точной пропорции настойки спорыньи автор не знает, но обычно берут 1 унцию спорыньи (чем она свежее, тем лучше), толкут ее в ступке и разводят 2 унциями аптекарского спирта. Настаивают неделю. Перед употреблением настойку взбалтывают и дают ей немного отстояться. За-

тем с помощью глазной пипетки вливают 10 капель настойки в очень маленькую рюмку воды. Пить утром и вечером перед сном. Если, несмотря на лекарство, менструация продолжается, дозу следует повышать ежедневно на 10 капель. В некоторых случаях можно брать на прием до 60 и более капель. Есть основание думать, что настойка из спорыньи еще в течение многих столетий будет служить самым коренным и верным средством против затяжной и непрерывной менструации.

216. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ МУЧИТЕЛЬНОЙ И НЕПРАВИЛЬНОЙ МЕНСТРУАЦИИ

Нижеописываемое средство может быть приобретено в любой хорошей аптеке. Таким средством является полевой хвощ. Заварить 1 столовую ложку полевого хвоща на чайник. Прием: если менструации особенно сильны, пить по 1 столовой ложке отвара через каждые 2 часа. Когда истечение начнет стихать, принимать отвар три раза в день по 1 столовой ложке.

217. КИТАЙСКО-ЯПОНСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ОБИЛЬНЫХ И БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

В Китае и Японии с древнейших времен женщины пользовались корнем так называемого чернобыльника (полыни обыкновенной — Artemisia vulgaris L.). Берут свежий или высушенный корень, режут его на мелкие частицы и приготовляют из них отвар. Лекарство пьют по пол-чашки 2—3 раза в день в зависимости от болезненности и необычайности менструации. На 10 чашек берут приблизительно от 4 до 5 корешков.

218—219. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ СКУДНЫХ, НЕДОСТАТОЧНЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

Иногда менструации бывают столь незначительны, что женщины говорят „кот наплакал". Это еще ничего, когда кот наплакал, но иногда паршивец этот кот не имеет ни малейшего желания плакать. В таких случаях непременно следует прибегать к одному из нижеописываемых средств:

218. Налить в кастрюлю полтора стакана воды, довести до кипения, убавить огонь до такой степени, чтобы всякое кипение прекратилось и продолжалось лишь согрева-

ние. Положить в эту воду 4 г листьев сушеной травы руты (Ruta graveolens L.) и продолжать варить в течение 25 минут, не допуская ни малейшего кипения. Процедить и выпить всю порцию за раз, лучше утром натощак, и не есть после приема лекарства в течение 6 часов.

219. Второе средство приготовляется точно так же, но вместо листьев руты следует брать 4 г цветов мексиканского растения табачин. Многие мексиканские индейцы-знахари берут в равных частях его кору, листья и корни, как описано выше, и пациенты принимают этот отвар в той же пропорции и при соблюдении тех же правил.

Примечание: однако автор ставит на вид лицам, интересующимся описанием помощи при менструации, что причин ненормальных менструаций чрезвычайно много.

IX. НЕРВНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 301, 302, 304—307, 328

НЕВРАЛГИЯ

220. ЗНАХАРСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

Во время невралгического приступа сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половинки немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

ПОЛОВОЕ БЕССИЛИЕ

221. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЛЕЧЕНИИ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ

Следует перейти на диету доктора Н. В. Уокера из сырых овощей и фруктов и потреблять очень большое коли-

чество сырых овощных соков. Эта книга говорит, как надо пользоваться овощными соками №№ 15, 1, 30, 27, 31, 40 и 59. Сок № 1 — это чистый морковный сок, а отдельные смеси в известных, строго определенных пропорциях. На первые два месяца следует совершенно исключить мясо из диеты, а затем можно перейти на диету доктора Мак Феррина.

Прочитайте в этой книге главу „Отчего люди рано умирают“ и вы поймете, какую диету советуют иметь эти великие ученые. По мнению очень многих ученых, половое бессилие развивается на почве недостаточного употребления в пищу некоторых, иногда и многих витаминов. Это было блестяще доказано на опыте с крысами. Крысам давали пищу, лишенную витаминов, и они от этого становились импотентами. Когда же им возобновляли подачу пищи со всеми витаминами, то животные вновь становились сильными в половом отношении.

Надо иметь отдых и сон от 9 до 10 часов в сутки. Паровые бани обязательно. Ванны по системе доктора Мак Феррина тоже необходимы. Солнечные ванны должны сопутствовать пациенту повсюду, и чем длительнее они, тем лучше. При этом не следует прибегать к аптекарским лекарствам, особенно к тем, которые действуют только на половую сферу. Они действуют как кнут на выбившуюся из сил лошадь, но ухудшают общее состояние больного, а не улучшают его.

Промывание толстой кишки при помощи „колоник-машины“ и частые клизмы необходимы. Два небольших (от 3 до 6 дней) и одно длительное (от 25 до 30 дней) под наблюдением врача, предпочтительно натуропата, голодания помогут больному.

Необходимо прекращение употребления алкогольных напитков, кофе и чая. Салаты из сырых овощей надо есть два раза в день и непременно добавлять к ним корнеплоды, репу, свеклу. Многие специалисты по диете рекомендуют есть ежедневно пшеничный хлеб отрубистых сортов.

222. Всемирный авторитет по физкультуре, мудрейший Вернан Макфаден, рекомендует наколоть мелко фунта полтора льда и завернуть его в марлю, сложенную в восемь раз, и держать эту „связку“ льда сначала у основания мозга в течение 1 минуты, затем приложить к ребрам в области сердца и держать 1 минуту и, наконец, приложить лед к мошонке на 1 мин. Если проделывать эту операцию несколько раз в день от 9 до 15 минут каждый раз (т. е.

3—5 раз прикладывать лед к указанным трем местам), то будто бы это восстанавливает сексуальную способность.

223. СРЕДСТВО ОТ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ

Китайцы лечат эту неприятную болезнь струей самца кабарги. Струя эта находится в особом мешочке, между задних ног животного. Она темно-коричневого цвета и издает довольно неприятный запах. Пить от пяти до восьми капель с получашкой воды два-три раза в день.

Струя кабарги применяется также в виде маленьких шариков, приготовленных с растертыми сухими травами. К сожалению, способ изготовления шариков автору достать не удалось.

224. ВЫДАЮЩЕЕСЯ КИТАЙСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ

Как-то автор спросил доктора С. Н. Черных (незадолго до его смерти): „Какие китайско-тибетские средства, вы считаете, имеют большую целебную силу?“ Доктор, не колеблясь, ответил: „Женьшень. Восточные лекари используют его как лекарство от полового бессилия. Я сам знаю несколько человек, которые вылечились женьшенем и которым доктора оказались не в состоянии помочь“. В дальнейшей беседе доктор горько сетовал, что восточные лекари упрямо не выдают способов лечения.

В 1920—1923 годах автор жил в Харбине. Город был наводнен беженцами и отошедшими в Маньчжурию чинами русской белой армии. Эти военные в большинстве своем были участниками первой мировой войны, а затем и гражданской. На почве ли нервных потрясений или по какой-то другой причине, но многие из них вдруг совершенно утратили половую силу. Автор лично знал шестерых больных. Они долго ходили по докторам, но те им не помогли.

Отчаявшиеся и разуверившиеся больные, естественно, стали обращаться к помощи китайских эскулапов. Все они вылечились. Китайские лекари пользовали больных преимущественно женьшенем. Иногда к нему примешивали что-нибудь еще. Трое, из упомянутых шести знакомых автора, вылечились одной только настойкой женьшеня.

В последующих строках автор приступает к разоблачению всех тайн лечения женьшенем, чтобы отныне европейцы и американцы не смотрели на этот целебный корень и

лечение с его помощью, как на что-то восточно загадочное и вызывающее недоверие.

Если организм человека преждевременно увял, нуждается в обновлении и омоложении, и человек испытывает половое бессилие, выход только один — приступить к лечению женьшенем.

Ничего сверъестественного или таинственного в этом нет. Надо лишь не бояться и смело браться за лечение.

Существует несколько разновидностей женьшеня. Лучшим и обладающим сказочно целебной силой считается дикий маньчжурский женьшень, корень которого стоит очень дорого. Самый дешевый — искусственно разводимый корень.

Способ лечения. При половом бессилии следует отрезать от „руки“ (корень женьшеня напоминает тело человека с туловищем, головой, руками, ногами) кусок длиною в 2—2,5 см. Это относится к высокого качества корню. Если же корень из дешевых, можно брать кусочек в 4 куб. см от любой части. Настоять его на 3,5 литра хорошо очищенной водки или разведенного аптекарского спирта (крепостью, примерно, в сорок градусов). На следующий же день непременно начать пить настойку. Пока настойка еще слабая, надо приучить к ней организм. Пить по одной рюмке три раза в день, перед едой. Когда настойки останется меньше одной двадцатой части бутылки, ее следует долить водкой и смешать, взболтав с остатками старой настойки. Бутыль, таким образом, можно доливать два и даже три раза. После трех раз настойку надо делать заново, со свежим куском женьшеня.

Никогда не должно пить чужого женьшеня. Каждый больной должен приготовлять свою настойку. Если по каким-либо причинам больной сделает перерыв в лечении, то возобновлять его он не должен со старой настойки. Если у больного сохранилась полная бутыль лекарства после перерыва, следует приготовить настойку заново, со свежим куском корня и, выпив сначала эту, можно затем приниматься за старую.

Многие средства официальной медицины восстанавливают только половую силу. Благотворное влияние женьшеня простирается гораздо дольше — он омолаживает весь организм. Если больной будет пить настойку корня пять-шесть зим подряд, он помолодеет на несколько лет в смысле энергии, подвижности, настроения и общего самочувствия. Вот почему вылечившиеся женьшенем от полового бессилия не страдают им впоследствии.

Разумеется, годы берут свое, и с возрастом у всякого здорового человека половая сила замирает по незыблемым законам природы.

Если читатель жил в Китае, то от его внимания не могло ускользнуть, что лица богатых китайцев налиты румянцем. Это объясняется тем, что они пьют настойку женьшеня.

Примечание. Писатель И. А. Бунин в своих воспоминаниях пишет, что когда (за несколько лет до революции) он посетил на острове Капри, в Италии, писателя Максима Горького, тот показывал ему бутылку с настойкой женьшеня и сказал, что живет и не умирает только благодаря этому чудодейственному лекарству. И корни женьшеня, и готовую уже настойку Горькому посылал в Италию и на Волгу один русский писатель с Дальнего Востока...

Китайцы говорят: „Женьшень есть — здоровье есть, женьшеня нет — здоровья нет!“

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О ЖЕНЬШЕНЕ

Женьшень — КОРЕНЬ ЖИЗНИ — растет в сырых ущельях, куда редко проникают солнечные лучи. По верованию китайцев, женьшень дается не всякому. Только достойные люди, прожившие всю жизнь без мошенничества и убийства, могут приняться за поиски замечательного растения. В Маньчжурии специально этим делом занимаются старики, но их становится все меньше и меньше.

Корень собирают (выкапывают) в конце июня и первой половине июля. Именно в этот период корень женьшеня имеет наибольшую силу. Скупщики корня прекрасно разбираются в том, в какое время года добыт корень, но они всегда говорят искателям женьшеня, что корень добыт или слишком рано, или чрезмерно поздно, и дают меньшую цену.

Отправляясь на поиски женьшеня, маньчжур истово молится перед своей кумирней. Прибыв туда, где он когда-то нашел это чудесное растение, он дожидается ночного времени, молится снова, прося у неба послать ему корешки, и зорко всматривается в мрак: не появятся ли огоньки. Где огонь, там и женьшень...

Это оригинальное поверье маньчжур, занимающийся сбором женьшеня, подтверждается наукой. Институт экспериментальной медицины СССР, проделав множество опытов с женьшенем, пришел к заключению, что только женьшень, выросший на радиоактивной почве, обладает ог-

ромной целебной силой (так называемая таежная разновидность корня). Несколько опытных полей по выращиванию женьшеня были созданы в самой дикой части Сихотэ-Алинского горного хребта, где издревле рос и добывался лучший в мире женьшень. Профессора, заведующие этими опытными полями, установили, что сихотэ-алинский женьшень обладает многими качествами радия, включая излучение теплоты. Для сохранения этих качеств корень надо завертывать в свинцовую обертку или хранить закупоренным в свинцовом ящике. Эта же мера предохраняет от вредного влияния радия тех, кто соприкасается с „корнем жизни". Очень жаль, что вторая мировая война прервала эти ценнейшие опыты с женьшенем.

С незапамятных времен по всей Восточной Азии муссируются слухи о том, что некоторые корни женьшеня излучают свет в темной комнате. Стоустая восточная молва утверждает, что один такой корень был добыт в Маньчжурии примерно в 1900 году и был продан одному из высших чиновников китайского правительства за баснословную цену — 20000 китайских долларов.

Богатые люди в Китае, Маньчжурии, Корее часто опускают в бутылку коньяка корень женьшеня целиком, держат один день в теплом, но затемненном месте, затем перекладывают корень в другую бутылку коньяка. Бутылку хорошо закупоривают и держат в прохладном, хорошо затемненном месте.

Чем более корень высушенного в тени женьшеня походит на тело человека, тем он считается дороже. Имеет также большое значение и цвет корешка. Лучший женьшень добывается в Маньчжурии, второй по качеству — в Приморской области и третий — в Корее. Искусственный женьшень взращивается ныне в очень многих странах, но он... не обладает всеми качествами дикого женьшеня (Федот, да не тот). Целебная сила искусственного (культивированного) женьшеня неизмеримо ниже натурального корня. Взращивают женьшень обычно в сыром месте и затеняют крышами из хвороста, но так, чтобы все-таки проходили свет и воздух...

Сотни миллионов аборигенов великой Азии пьют настойку корня женьшеня уже много столетий. Они получают от женьшеня великое целебное действие на их организм.

ЭПИЛЕПСИЯ

225. МАЛЕНЬКАЯ ПОМОЩЬ ЭПИЛЕПТИКАМ

Когда начинается припадок эпилепсии, следует положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец левой руки; припадок обычно скоро кончается.

Описываемые ниже сведения сообщил автору близкий друг, поэтому автор ручается за достоверность этих сведений. Сестра жены друга автора (для краткости назовем его господином В.) начала страдать припадком эпилепсии, когда ей было семнадцать лет. Многие темные и суеверные односельчане приписывали появление эпилепсии у девицы колдовству известной в округе „колдуньи". Меньше чем через два года господин В. поселился на жительство в г. Сальске (Донской области), куда и привез больную эпилепсией родственницу. [illegible] больной, старый опытный фельдшер, категорически заявил, что болезнь совершенно неизлечима. Однажды припадок у больной случился на улице перед большим домом богатых людей. Соседка этих богачей вышла и подняла больную с тротуара после припадка. Эта сердобольная женщина посоветовала ей поехать в одну из ближайших к Сальску деревень к прославленной знахарке, по слухам, совмещавшей знахарство с колдовством.

Знахарка осмотрела больную и сказала, что болезнь началась больше года тому назад, но двух лет еще не прошло, чего врачи официальной медицины не могут определить даже приблизительно. Знахарка взялась лечить больную и приготовила три неполных четвертных бутылки „колдовской" воды, которую больная должна была пить часто в течение всего дня и в продолжение нескольких дней. Знахарка пророчески сказала больной, что после первой бутылки будет еще один припадок, но сомнительно, чтобы припадок случился после второй, и ни в коем случае припадка нельзя ожидать после третьей. Оставшейся водой знахарка побрызгала плечи, грудь, шею и спину девицы, предварительно раздев ее донага. Затем знахарка скромно заявила, что больная может считать себя совершенно здоровой. Так это и оказалось.

Господин В., его жена и больная видели в доме знахарки-колдуньи большой железный крест и череп взрослого человека.

Эта знахарка ходила за целебной водой больше трех верст от деревни в темную-претемную ночь. По ее словам,

она доходила до источника воды почти без страха, но на обратном пути от самого источника до окраины села она переживала большой страх и всю дорогу тряслась, как осиновый лист, и немного меньше того, как больные эпилепсией трясутся во время припадка.

Отбросив в сторону всю колдовскую „кухню“, вдадимся в область наиболее вероятных предположений и догадок. Возможно, что через двести-триста лет ученые определят с точностью архимедовского „пи“, что, если человек в состоянии огромного страха трясется и несет в бутыли воду или жидкость, то сия вода подвергается действию очень сильных, скажем, „три-икс“ лучей, излучаемых дрожащим от страха человеком. Знахарка лечила больную не просто водой, а, главным образом, этими "три-икс" лучами в составе воды.

226. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЛЕЧЕНИИ ЭПИЛЕПСИИ

Автор знает одного врача в Сан-Франциско, который может понизить количество эпилептических припадков до одного или двух в месяц. Зачастую эпилептики имеют до 25 и более припадков в месяц. Принято считать, что эпилепсия неизлечимая болезнь. Однажды к этому доктору пришли родители мальчика-эпилептика, которого он успешно лечил, и в присутствии автора слезно умоляли этого деятеля научной медицины написать духовное завещание, в коем упомянуть, что в случае смерти врача, аптекарь должен открыть секрет рецепта, которым пользуется их сын. Доктор уважил просьбу родителей.

В американском журнале о здоровье „Нэйчурс Пат“ за май месяц 1949 года была опубликована блестящая статья об эпилепсии, принадлежащая перу выдающегося американского специалиста по диете, кумира голливудской кинематографической богемы, Поля Брэгга. Статья называлась: „Эпилепсия может быть изгнана естественными методами лечения“. Во время лекции Брэгга в Детройте один торговец-эпилептик с напряженным вниманием слушал поучения лектора о врачевании его недуга. Коротко говоря, Брэгг советовал страдающим этой неприятной болезнью питаться только сырой вегетарианской пищей и очень часто голодать. На девять-десять дней рекомендовалось три дня полного голодания. Лектор видел этого страдальца больше года спустя, и торговец уверял Брэгга, что с тех пор, как он стал выполнять все его советы, припадки эпилепсии полностью прекратились.

Великий ученый, доктор Н. В. Уокер, говорит, что в наше пошлое время можно заставить больного согласиться на диету, только направив на него два револьвера. Брэгг рассказывает, что жена упомянутого торговца из Детройта действительно „наставляла“ на своего мужа эти два револьвера. За год до приезда Брэгга с лекцией в Детройт у торговца так сильно участились припадки и дела пришли в такое расстройство, что семья была не в состоянии свести концы с концами. По окончании лекции жена сказала больному, чтобы он или решился бы, по совету лектора, на диету из сырых овощей и фруктов и частые голодания или... дал ей развод. Этот ультиматум жены явился „двумя револьверами, приставленными к его груди“.

X. КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

БОРОДАВКИ

227. СРЕДСТВО ОТ БОРОДАВОК

Один выдающийся американский врач, зарабатывающий десятки тысяч долларов в год, дал это средство и сказал, что оно самое рациональное и верное средство от бородавок и что о нем многие ничего не знают. Это средство — уксусная кислота. Нужно каждый вечер перед сном капнуть обязательно с помощью гладкой пипетки одну каплю кислоты на каждую бородавку, соблюдая сугубо осторожность. Больше одной капли употреблять не следует: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

228—229. ВЕРНОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БОРОДАВОК И РОДИНОК

228. Взять остаток стебля срезанного хлебного колоса после того, как хлеб скошен и сжат. Вырвать его с корнем, острием соломинки несколько раз наколоть бородавки, и сейчас же эту соломинку закопать в сыром месте в землю.

через несколько дней и соломинка сгниет, и бородавка бесследно исчезнет.

229. Если нет такого стебля с корнем, знахари рекомендуют следующий способ: взять небольшую картофелину, разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад от себя), а второй половиной натереть все бородавки (резаной стороной) и эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там засохла, а не начала расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

Примечание: способом срезанного колоса автор три раза избавлялся от бородавок и один раз от большой родинки. Не желая идти в поле, где есть скошенный колос или трава, автор срезал ножницами былинку травы, выдернул ее с корнем, потыкал в бородавки и зарыл вверх корнем в очень сыром месте. В городских парках больших городов Америки есть гидранты для поливки парка, и часто такие гидранты не совсем плотно закрываются и текут понемногу, делая очень сырым пространство вокруг. В таком месте автор зарывал срезанную былинку. Бородавки исчезли через несколько дней. Автор со дня рождения имел большую жесткую коричневую родинку на левом локте снизу. Во время рыбной ловли он щипал родинку ногтями от нечего делать, часто из нее текла кровь. Родинка была в 1/16 дюйма высотой и 1/44 дюйма в диаметре. Шутки и озорства ради автор повторил способ лечения бородавок былинкой травы и родинка исчезла.

Немного размышления: бородавки имеют корни, а родинки нет. Бородавки иногда (видимо от перемены диеты) исчезают сами собой, родинки — никогда. Бородавки размножаются в числе, а родинки—никогда.

ЛИШАИ

230. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЛИШАЕВ

Насыпать горючей серы в деревянное масло (которое применяется для лампад), чтобы получилась серная смесь. Намазать чистое тело толстым слоем смеси, и это место не мыть три дня.

Если по истечении трех дней окажется, что смазанное место сохранило следы лишая, намазать еще раз.

231—233. ЛИШАЙ СУХОЙ И МОКРЫЙ

Лишаи излечиваются тремя способами:

231. Женской менструальной кровью.

232. Лошадиным мылом (белая пена на лошади после большого и быстрого пробега ее).

233. Потом оконных стекол. Окна становятся мокрыми при перемене погоды.

Во всех трех случаях бережется жидкость и мажется на лишай. Повязка не нужна. Мазать вновь следует по мере высыхания. Лишай быстро излечивается.

ЭКЗЕМА

234. РУССКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ И МНОГИХ ДРУГИХ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Взять, скажем, дюжину яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надев желток на спицу или вилку, или положив его на металлическую сетку, держать над огнем свечи. Подогреваемый свечой желток будет давать капли сока, которые надо собирать в посудину (чашку, блюдце и пр.). Как только заметите, что капля поджариваемого на огне желтка увеличивается, надо поставить посудину. Капнет — опять ждите следующей капли. Надо потратить много времени, чтобы натопить нужное количество „драгоценной" мази. Количество яиц в рецепте 12 — взято произвольно. Надо сообразовываться с тем, чтобы натопить столько, чтобы хватило на все зараженное пространство кожи. Иногда бывает достаточно и двух яиц, а другой раз их требуется целая сотня и даже больше. Этим маслом надо густо смазать марлю и накладывать на пораженное место, меняя изредка, не чаще чем раз в день, а лучше в два дня один раз. Лучше не завязывать, но если потребуется работать, можно завязать, но так, чтобы повязка не впитывала драгоценное масло, надо положить восковую бумагу или что-нибудь в этом роде. Продолжать лечение до полного выздоровления.

ЧЕСОТКА

235—241. НЕКОТОРЫЕ ВЫДАЮЩИЕСЯ ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ЧЕСОТКИ

Симптомы — признаки чесотки: появление преимущественно на руках маленьких красных прыщиков, наполненных жидкостью. Эти прыщики сильно чешутся, в особенности по ночам и при согретом теле. После этого прыщики и чесотка быстро распространяются среди людей, живущих грязно, нечистоплотно и от соприкосновения с больными чесоткой, а также от ношения их одежды. Известно, что чесотка не поддается никакому лечению, если на больном остается тоже самое нижнее белье. Если невозможно сменить белье, то оно должно быть очень хорошо прокипячено в щелоке, а затем вымыто в теплой воде. Нижеописанное средство очень рекомендуется врачами научной медицины, хорошо изучившими народные средства лечения.

235. Смешать 1 часть серы в порошке с 2 частями смальца (внутреннего свиного сала).

236. Другая разновидность того же средства приготовляется так: 1/5 столовой ложки смальца смешать с 1/5 столовой ложки зеленого мыла, все это смешать с 1/5 столовой ложки серы в порошке с чайной ложкой очищенного дегтя. Все это тщательно перемешать и втирать в кожу 2 раза в день: утром и вечером перед сном.

237. Третья разновидность: взять 1 столовую ложку серы в порошке и столько же очищенного дегтя, 0,5 ложки меда, 1 столовую ложку зеленого мыла и столько же смальца, хорошо перемешать и втирать эту смесь 2 раза в день и не смывать. По истечении 4—5 дней сходить в паровую баню или принять горячую ванну.

238. Если нет под рукой вышеописанной мази или невозможно достать некоторых из ее составных веществ, то с некоторым успехом можно пользоваться бензином или очищенной карболовой кислотой, разбавленной в воде. Следует брать 1—2 драхмы кислоты или бензина на один фунт воды и втирать эту жидкость в больные места. Однако средство это слабое.

239. Взять 2—3 фунта жидкого очищенного березового дегтя и налить его в большой сосуд, наполненный водой. Размешивать эту смесь до тех пор, пока жидкость станет цвета дегтя. Затем слить воду и налить свежей воды. Повторить это 7—8 раз и вообще до тех пор, пока состав не

станет беловатым и густым как мед. Втирать его в больные места. Это средство излечивает от чесотки, прыщиков и пр. довольно быстро.

240. Следующее по эффективности средство — скипидар в форме мази. Взять одну чайную ложку скипидара и смешать с 1—2 столовыми ложками смальца или царской олифы. Места, свободные от чесоточных прыщиков, могут быть смазаны одним только скипидаром.

241. Предлагаемое ниже средство рекомендуется для маленьких детей. Развести в посуде с теплой водой мыло так, чтобы получился большой слой мыльной пены. Взять губку и потереть тело ребенка так, чтобы слой мыла остался на поверхности тела. Через полчаса смыть в теплой ванне все остатки мыла на коже ребенка и натереть нижеописанной мазью.

Взять 1 часть углекислого поташа, 2 части серы в порошке и 1/5 часть смальца. Если через несколько часов тело начнет сильно чесаться, то надо смыть мазь теплой водой. Если на теле появились большие прыщи и болячки от расчесов, то рекомендуется применять для детей серную мазь, которая состоит из 1 части серы в порошке и 4 частей смальца. Втирать и местами намазать эту мазь 2 раза в день и обязательно после ванны или бани. Следует держать больного в чистоте и часто менять белье. Детское нижнее белье нужно прогревать, прокаливать сухим паром, а лучше серным дымом.

* * * * *
* * *
*

XI. БОЛЕЗНИ УХА, ГОРЛА, НОСА

См. рецепты в других разделах лечебника
№№ 36—39, 60—67, 82, 85, 93, 140—149, 305

АНГИНА

242. СТРАННЫЙ, НО БЫСТРЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ

Этот способ лечения практикуется не только в России, но и в странах Ближнего и Среднего Востока.

Способ лечения. Близко ко рту больного подносят большую лягушку и заставляют больного дышать прямо на лягушку. От этого сердце лягушки начинает учащенно биться. А больному почти мгновенно становится лучше. Часто такое лечение начинается тогда, когда больной не только не может кушать и пить, но и говорить. Через восемь-десять минут болезнь полностью проходит и, как утверждают знахари, болезнь „переходит" на лягушку. Но это не совсем так. Может быть в XXI или XXII веке ученые исследуют этот метод лечения и откроют все тайны этого способа лечения. Через 8—10 минут лягушку отпускают (заметьте, что с очень участившимся дыханием). Лягушка делает два-три маленьких болезненных прыжка и... умирает. Больной же выздоравливает полностью (заметьте, что за очень короткий период времени)...

Персидские народные лекари в Тегеране и других городах и провинциях Персии и Ирана почти что только этим способом и лечат ангину. Многие друзья автора этой книги очень интересуются узнать, какой разновидности лягушка считается целебной. Есть лягушки серые, зеленые и... жабы. На это автор может ответить только то, какой разновидности лягушки водятся в окрестностях Тегерана, та разновидность и считается высокоцелебной или, может оказаться, единственно целебной. Еще раз повторим, что лягушка должна быть непременно БОЛЬШАЯ...

243. НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ ОЧИЩЕННЫМ КЕРОСИНОМ

Этим способом можно лечить ангину только в самом начале этой болезни. Надо профильтровать керосин через толстый слой гигроскопической ваты. Намотать на конец палочки кусочек гигроскопической ваты, обмакнуть в очищенный керосин и смазать миндалины во рту в начале горла. Надо смазывать так глубоко, как ватка на палочке может достать. Так смазывать через каждые полчаса в течение одного дня. Ангина быстро проходит.

Очень важное примечание. Если болезнь запущена и на миндалинах образовались нарывчики, то лечение очищенным керосином считается запоздавшим и неэффективным и совершенно неприменимым. Нужно прорвать нарывчики, но это опасно делать дома самим, а следует обратиться к врачу. Это считается хотя и маленькой, но все же хирургической операцией.

244—245. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ АНГИНЫ, ДИФТЕРИТА И СКАРЛАТИНЫ

Эти болезни — настоящий бич человечества. Жертвами их являются главным образом дети, но и взрослые не составляют исключения для них. Самой опасной из этих болезней, против которой как будто еще не найдено средство, является так называемая злокачественная ангина.

Как известно, дифтерит и скарлатину успешно лечат сыворотками. Но против указанных болезней есть простое средство, которым издревле пользовались в народных толщах России, а может быть и в других странах.

244. Это средство — 30% раствор лимонной кислоты. Этим раствором нужно полоскать горло. Для этого нужно держать голову запрокинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал в горле. Полоскать каждый час в течение дня. Этот раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла, если эти заболевания захвачены в их начальной стадии.

245. За неимением такого раствора нужно взять на прием три ломтика лимона, предварительно очистив от кожицы, один за другим брать в рот и держать, стараясь, чтобы ломтики лимона были у самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом глотать. Так нужно поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчение. Это средство действенно в самом начале болезни, но если она не захвачена сразу, то лимон бесполезен и надо пользоваться лимонной кислотой

ГАЙМОРИТ

246—249. РАДИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГАЙМОРИТА (СИНУСИТА)

По свидетельству доктора Уокера, эта болезнь появляется вследствие неумеренного потребления молока, в особенности пастеризованного, и пристрастия к пище, содержащей много крахмала и сахара. Болезнь состоит в излишнем выделении и скапливании слизи в носовых пазухах. В странах, где люди ходят в народные бани, эта болезнь почти не известна. Для избавления от этой напасти необходимо держаться следующих правил:

246. Немедленно прекратить потребление в пищу молока, а также других молочных продуктов. Молоко — продукт, дающий наибольшее количество слизи организму.

247. Больной синуситом должен непременно ходить в русскую или финскую баню с сухим паром от каменки и париться первый год или два по два раза в неделю, а впоследствии раз в неделю. Помимо парения веником больному следует еще подолгу потеть, лежа на полке. В это время вся слизь, накопленная за годы потребления жидкости, предназначенной природой для питания маленького теленка, вытечет из носа, а больной поймет, почему в России и Финляндии этой мерзости почти не бывает.

248. Автор совершенно уверен, что больше 90% больных синуситом избавятся от этой болезни, следуя двум указанным выше правилам: исключением из пищи молочных продуктов и потением в бане. Но если некоторые остатки синусита после года лечения двумя описываемыми средствами все же будут чувствоваться, тогда больному нужно последовать 3-му правилу: совершенно не пользоваться газом для варки пищи, отопления своей квартиры и т. п. Следует закрыть газ совершенно и не пропускать ни капли газа в свою квартиру. Вместо газа пользоваться электроплитами или плитками, отапливаться дровами или углем. Однако снова повторяю, к последнему средству следует прибегать только в крайнем случае.

249. Каждому больному синуситом перед тем, как пользоваться другими средствами, следует прежде всего начать лечиться замечательным и всегда верным средством великого ученого доктора Уокера, описываемым ниже. Разумеется, надлежит сразу же исключить из диеты молоко и все молочные продукты.

Натереть на терке хрен и взять его 1/4 пинты, добавить в ту же бутылку сок двух-трех лимонов. Получится густой соус. Принимать внутрь по половине чайной ложки этого соуса утром натощак и столько же после полудня, ежедневно. Конечно, это вызовет обильное слезотечение, но не следует обращать внимание на такие пустяки и настойчиво и упорно продолжать лечение весьма продолжительное время. Не следует подмешивать к этому соусу ничего другого, ибо всякое разжиживание сильно понизит целебные свойства лекарства.

Не следует также пить воду или какие-либо другие напитки сразу после приема лекарства, а обождать хотя бы полчаса.

Через несколько недель, а иногда и месяцев, пациент больше не будет плакать при приеме лекарства: чем меньше остается слизи в организме, тем меньше хрен вышибает слезу. Точно установлено, что этот соус не раздражает по-

чек, желчного пузыря и стенок кишок, при условии, что соус не будет разбавлен уксусом. Уксус является производным продуктом уксусной кислоты, а ею часто прижигают бородавки. Можно себе представить то, что уксус делает с внутренними органами человека.

Примечание: хрен должен быть свежим, не более чем недельной давности. Соус можно хранить в леднике сравнительно долгое время.

БОЛЕЗНИ ГОРЛА

250. МОРСКАЯ ВОДА — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОРЛА

В Китае самым распространенным и ничем не заменимым средством против катаральных заболеваний горла считается морская вода. Больные горлом в Китае в летние месяцы двигаются к морю. Некоторые из них полощут горло холодной, другие — слегка подогретой водой. Однако надо жить на берегу моря, чтобы пользоваться этим средством, так как морская вода скоро портится. Это же средство применяется как будто в Америке, но большинство населения, даже живущего на берегах океанов, понятия не имеет об этом китайском способе лечения горла.

251. СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ГОРЛА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЕВЦОВ

Влить в кастрюлю один стакан воды. Насыпать туда полстакана анисовых семечек. Кипятить 15 мин. Затем семечки выбросить, а отвар кипятить с одной четвертью стакана меда и влить туда 1 столовую ложку коньяка. Мед лучше брать липовый. Доза: по 1 столовой ложке через каждые полчаса. Иногда случается, что певец должен выступать по контракту, а горло разболелось как раз перед концертом. Описываемое здесь русское народное средство в один день восстанавливает голос певца, и концерт пройдет без нарушений договора к общему удовольствию и певца, и публики.

БОЛЕЗНИ УШЕЙ

252. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛИ В УХЕ И ГЛУХОТЫ

Часто после простуды появляется сильная боль в одном ухе, а подчас и в обоих сразу. Эта боль часто сопровождается глухотой. Автору известен случай, когда 10-летняя девочка заболела описанной выше болезнью. Десяток врачей официальной медицины лечили больную совершенно безрезультатно. Разуверившись в эскулапах научной медицины, отец привел больную к знахарю. Последний свернул воронкой большой лист бумаги (сахарной, толстой, синей), вставил узкий конец воронки в ухо девочки и зажег широкий конец воронки. Когда воронка обгорела почти вся, знахарь легким ударом руки выбил остаток воронки из уха пациентки. Затем эту же процедуру проделал со вторым ухом. Всякая боль и глухота исчезали немедленно (см. также рецепт № 255).

253—256. ЧЕТЫРЕ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВА ОТ БОЛИ В УШАХ

253. Иногда после жестокой простуды ушная боль бывает с „прострелом“. Надо приступать к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение. Если известно определенно, что причина боли — простуда, надо приступить к описываемому ниже способу лечения. Очень хорошо нагреть кирпич или большой камень и держать, завернув его в тряпку, в течение 2-х часов, наложив на больное ухо. При этом способе рекомендуется дать больному какого-либо снадобья, чтобы он потел в продолжении лечения ушей.

254. Если болезнь уха или „прострел“ его не является следствием простуды, то надо прибегнуть к следующему превосходному средству и притом сразу же. Варить 1/10 кварту молока с 7 неспелыми зелеными головками мака в течение 40 минут. Остудить, пока отвар не станет теплым. Взять пульверизатор и промыть ухо этой теплой жидкостью.

255. Взять льняную материю, пропитать ее расплавленным жидким воском или намазать на эту материю тонкий слой воска, свернуть материю воронкой, вставить узкий конец воронки в ухо, а широкий конец — зажечь

Когда тряпка догорит почти до уха, легким движением руки выбить остаток воронки из уха.

Прославленные доктора народной медицины Бенедиктов и князь Енгалычев, как и многие знахари, утверждают, что при этом способе лечения вся грязь и гной будут вытянуты из уха. Болезнь медленно, но верно пойдет на убыль (см. также рецепт № 252).

256. Промывание уха горячим молоком с прибавлением конопляного масла во время кипения молока сильно помогает остановить ушную боль.

БОЛЕЗНИ НОСА

257—258. ДВА ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВА ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСА

257. Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов. После этого зажать ноздри пальцем и заткнуть 1 или 2 ноздри ватой.

258. Описываемое ниже средство „симпатическое", а известно, что над симпатическим средством смеются, однако, смеется тот, кто смеется последним, а этим последним будет тот, кто на себе испытает средство сам. Взять маленький железный ключ, повесить его на шерстяной нитке так, чтобы ключ был на спине между лопатками. Это самое лучшее знахарское средство быстро останавливает кровь. У одного из приятелей автора этой книги, когда ему было 18 лет, из носа текла кровь струей по 15—20 раз в день. Никакие средства официальной медицины того времени (это было больше полвека тому назад) не помогли. Отец больного, заглянув в записную книжку своего отца офицера, который был в то время и знахарем, нашел в ней описанное средство и успешно применил его.

* * * * *
* * *
*

XII. ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

259. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ „КУРИНОЙ СЛЕПОТЫ“

В России, а в особенности в Сибири, очень распространена так называемая „куриная слепота“. Заболевают ею больше всего зимой, когда кругом все покрыто снегом. Страдающий этой болезнью хорошо видит днем, а также вечером, при свете лампы, но после заката солнца утрачивает способность видеть даже в очень лунную ночь. Официальная медицина не имеет надежных источников, лекарств против „куриной слепоты“. Нередко бывало, что врачи официальной медицины посылали своих больных, страдающих этой болезнью, к народным знахарям.

Сварить большое количество печени говяжьей или бараньей. (Лекарь Х. упоминает в ряде рецептов данной книги, что всегда лечил своих больных куриной печенкой). Когда кастрюля с только что сваренной печенкой снята с огня, больной должен близко наклониться над кастрюлей. Голова его должна быть закрыта, к примеру, большой толстой тряпкой так, чтобы концы ее свисали с головы больного, закрывали все стороны кастрюли с печенкой. Это необходимо для того, чтобы весь пар из кастрюли шел в лицо и глаза больного, а не улетучивался по сторонам. Часто бывает достаточно одного прогревания, иногда требуется два и очень редко три. Больной прозревает. Помимо прогревания больной должен есть вареную печенку в течение двух недель.

260. СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТРАХОМЫ

Трахомой страдают очень многие. И хотя официальная медицина борется, и довольно успешно, с этой непонятной болезнью, лечение ее отнимает очень много времени и протекает мучительно, причиняя больному совершенно излишние страдания. Излишние потому, что есть крайне простое средство, которое если и не всегда находится под рукой, всегда без труда может быть приобретено. Это сред-

ство — лимон. Лечатся им так: берут лимон, спичку и кусочек гигроскопической ваты (за отсутствием ваты можно срезать кусочек лимона, очистить шкурку и делать смазку век отрезанной частью лимона). Ватой обматывают конец спички, на котором нет фосфора. Затем верхушку лимона срезают и в рюмочку выдавливают до 20 капель сока. Вату обмакивают в сок и смазывают им веки. Первый раз смазывают только снаружи ежедневно 1 раз 2—3 дня кряду. На третий день смазывают не только снаружи, но осторожно отгибают веки и смазывают внутреннюю часть. При этом желательно, чтобы больной проморгался. Моргание обеспечивает лучшую смазку. Лучше, если страдающий трахомой будет лечить себя сам. С одной стороны, будет более безболезненно оттягивать веки для внутренней смазки, с другой — он не заразит трахомой того, кто его лечит. Обычно достаточно недели, чтобы излечить данным способом эту неприятную болезнь.

261. СТАРОЕ, НО ВЕЧНО НОВОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ ТРАХОМЫ

Три раза в день обливать всю голову крепким настоем из листьев и молодых побегов черной смородины (настой должен быть тепло-горячим). И этот же настой пить как чай несколько раз в день: чем чаще, тем лучше. Излечиваются почти слепые.

* * * * *
* * *
*

XIII. БОЛЕЗНИ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

262. СОХРАНЕНИЕ ПРИРОДНЫХ ЗУБОВ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ

В США чрезвычайно развит обычай делать зубы, когда надо и когда не надо вставлять искусственные челюсти. Дело дошло до того, что зачастую встречаются молодые люди 20—25 лет со вставленными челюстями. Между тем в Европе есть страны, где люди, дожившие до 80 лет, даже

до 90, все еще пользуются природными зубами. Автор подчеркивает, что в стране, о которой идет речь, положительно все население страны пользуется природными зубами. Исключения так редки, что о них не стоит упоминать.

В первую мировую войну Южный фронт русской армии назывался Румынским. Этот фронт находился в той части Румынии, что носит название Молдавия. На столь необычное сохранение зубов до глубокой старости первыми обратили внимание офицеры и солдаты румынского фронта Русской армии. Они были поражены, увидев перед собой девяностолетних мусафаилов, зубы которых были все до единого целы и белы как снег. Автор давно разговаривал более чем с полусотнею русских солдат с русского фронта, и они в один голос подтвердили факт сохранения зубов у всех жителей Молдавии от мала до велика. В конце войны автор разговаривал с одним евреем, Ароном Ройзером, прожившим в Молдавии четверть века. Автор пытался через него выяснить причину такого изумительного здоровья зубов у молдаван. Ройзер сказал, что молдаване почти ничего, кроме мамалыги, не едят, а мамалыга разрушающего действия на зубы не оказывает. В этом Ройзер видит причину столь удивительной сохранности зубов. Мамалыга — национальное кушанье молдаван, приготовленное из кукурузы. По мнению автора, следовало бы отправить в Молдавию научную экспедицию, которая бы выяснила причину сохранения зубов у молдаван.

263—266. ЧЕТЫРЕ СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Как ни мучительна зубная боль, не всегда больной может прибегнуть к помощи врача. Часто под рукой оказываются домашние средства, которыми и спасают больного от мучений зубной боли.

263. Во всех домах всегда есть шалфей, который заваривают и теплым отваром полощут больное место рта, стараясь возможно больше держать отвар на больном месте десны. Остывший во рту отвар нужно менять. Проделывать это приходится часто: от трех до пяти раз в течение получаса или четверть часа, после чего боль стихает.

264. Взять ломтик свиного сала (кожного свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут 15—20, пока не стихнет боль. За это время боль обычно утихает и больной надолго избавляется от своих мучений.

265. Кладут на ухо с той стороны, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

266. Из старинных русских рецептов заслуживает внимания следующее, теперь совершенно забытое. Это хорошее средство как во время зубной боли, так и в обычное время, — полоскание полости рта. Взять пол-унции мирры, развести в двух унциях винного спирта, добавить пол-унции ложечной травы, пол-унции нарезанных листьев маллины, пол-унции листьев салепа (Orchis makulata L., или ятрышник), пол-унции нарезанных листьев мяты (Mentha piperita L.) и одну унцию хорошего винного уксуса. Все это закупоривается в стеклянную бутыль и ставится на три дня для настаивания. Затем настойка процеживается, и ею полощут рот. Если нужно сделать больше настойки, количество веществ, составляющих средство, соответственно увеличивается в два или три раза. Держать на больном месте глоток этой настойки в горячем виде, полоскать можно и теплой настойкой. Автор настойчиво рекомендует этот забытый русский аптекарский рецепт от зубной боли. Когда к зубному врачу приходит больной, то не мешало бы сначала дать последнему этого замечательного настоя, прекратив или ослабив таким образом зубную боль, а затем подвергать зубы больного сверлению и т. д.

267. ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

В Сибири, возле Благовещенска есть много деревень, населенных сектантами-молоканами. Во всех молоканских деревнях зубную боль лечат довольно странным образом. Прежде всего запястье руки натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовывают руку, чтобы чеснок прилегал к запястью руки и в особенности к пульсу. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывают к пульсу левой руки, и наоборот. Есть на свете скептики, не верящие в чудеса, а вот молокане крепко, искренне верят в эти чудеса и вылечиваются силой своей веры.

Примечание: перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

268. НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ОПУХОЛЕЙ И НАРЫВОВ ДЕСЕН

При зубном флюсе и вообще при опухолях и нарывах десен лекари русской народной медицины чаще всего применяют следующее средство: наливают на дно маленькой кастрюли примерно одну четверть дюйма (предпочтительно) жидкого липового меда, берут очень старый и сильно заржавленный гвоздь. Раскалив его докрасна, кладут его в мед. При этом вокруг гвоздя образуется густое черное вещество, вроде дегтя. Этим черным веществом надо смазать десну, главным образом, на ночь, перед сном. Нарыв десен обычно скоро проходит — прорывается, опухоль быстро опадает и здоровье больного идет на улучшение.

Гвоздь обязательно должен быть старым и сильно заржавленным. Ржавчина в данном случае играет весьма важную роль. При нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к нему, когда он накаливается, чтобы сохранить ржавчину на гвозде.

* * * * *
* * *
*

XIV. НАРУЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЗАНОЗЫ

269. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ЗАНОЗЫ

Следует густо смазать дегтем весь район занозы. Иногда тряпка, пропитанная дегтем, обматывается вокруг пальца или руки. Это средство оказывает весьма хорошее действие даже тогда, когда занозе уже более двух дней, а сама заноза — осколок гнилого дерева. Через 15—20 минут после наложения тряпки или смазывания дегтем конец занозы покажется наружу настолько, что его можно захватить щипчиками и вытащить всю занозу, какой бы величины она ни была.

НАРЫВЫ

270. НАРЫВЫ, КОТОРЫЕ ТРУДНО ПРОРЫВАЮТСЯ ПОТОМУ, ЧТО КОЖА ТОЛСТАЯ

Следует делать мазь: воск, канифоль и скипидар. Все это варится несколько минут на легком огне, чтобы не загорелось. Все время надо мешать (пока кипит). 3 части воска, 1 часть канифоли, а скипидару подливать столько, сколько понадобится для того, чтобы получилась мазь. Мазь должна быть мягковатая, для того чтобы ее можно было намазывать на тряпочку. Капните этой мази на стекло: она быстро твердеет; по твердости определяйте мазь. На тряпке для стержня нарыва вырежьте небольшое отверстие, чтобы, когда нарыв прорастет, было бы куда выходить жидкости.

РАНЫ, ПОРЕЗЫ

271—278. НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВ ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

271. Разрезать кусочек листа кактуса алоэ (Aloë arborenscens Mill.) и приложить одну из половин к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через 5—6 часов, как говорят знахари, рана уже „схватится“.

272. С незапамятных времен ниже описываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим от ран и порезов. Промыть рану и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы (Urtica dioica L.). Способ приготовления настойки: набить винтовую бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, долить доверху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца проникнут через стекло и окажут полезное действие на настойку.

273. Нижеприводимое средство считается одним из лучших лекарств, которое русский знахарский гений создал за много столетий.

Надо взять 100 г прованского масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы, 1 г ладана, 1 столовую ложку несоленого свежего сливочного масла. Если канифоль и ладан в кусочках, то размельчить их, превратив в мелкий порошок. Положить все в кастрюлю и кипятить

10 минут, все время помешивая и снимая пенку. Сложить в стеклянную банку. Намазывать эту смесь тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к ране или порезу.

Известно, что эта мазь излечивает всякие раны и порезы, даже старые и запущенные, за исключением ранок сифилитического происхождения.

274. Нижеописываемое средство знахари считают одним из лучших. Взять столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли, добавить столовую ложку хорошо измельченного лука (лук должен быть старым), сложить все в крепкую посуду и измельчить почти в порошок. Взять количество этой мази величиной с грецкий орех (это для значительной раны) и положить внутрь и снаружи раны. Затем положить повязку и держать ее 24 часа. После первого применения этого средства больной почувствует довольно сильную боль, потому что лекарство будет „въедаться" в рану и вытягивать из раны грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, с четвертым и пятым разом вовсе прекратится, и чаще всего к этому времени рана уже заживает.

275. Нижеописываемое средство считается лучшим в мире болеутоляющим и заживляющим для свежих порезов и ран: смешать половина наполовину спирт с шеллаком и этой смесью залить свежий порез или рану. Боль прекратится моментально. Затем перевязать рану и залить повязку той же жидкостью. Держать повязку четыре дня. Даже очень большие порезы заживают в 4 дня. Это средство русских столяров.

276. Взять на две части деревянного масла 1 часть чистого пчелиного воска (деревянное масло может быть заменено прованским маслом, но деревянное масло считается лучшим). Хорошо вскипятить эту смесь, получится состав вроде масла. Надо промыть рану перед наложением этой мази. Наложив мазь на рану, ее можно завязать, если требуется.

277. Нижеследующее русское средство было напечатано в американской газете и воспроизводится здесь с газетной вырезки, подаренной автору одним из его друзей.

„Вы можете, если хотите, зажимать ваши ноздри и шарахаться в сторону от „приятного" запаха чеснока и лука, однако, установлено, что луковая паста, луковое масло и чесноковое масло — хорошее средство для зараженных ран. Но паста должна быть очень свежей, чтобы быть эф-

фективной. Эти сведения дошли до нас из далекой страны — России".

278. Нижеприводимое средство весьма действительно от больших и малых болячек, струпьев, паршей. Смешать толику внутреннего свиного сала с толикой пшеничной муки. Хорошо смешать и жарить на сковороде. Затем добавить молоко и кипятить, пока состав не будет похож на пасту. Намазать толстый слой этой мази на чистую тряпку и приложить к больному месту. Держать повязку в течение десяти часов. После 3—4 перевязок больной почувствует большое облегчение независимо от того, как сильно он страдал до начала лечения.

СИНЯКИ, УШИБЫ

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 290, 294, 299, 300, 302, 307

279—281. СРЕДСТВО ОТ УШИБОВ, ШИШЕК И СИНЯКОВ

279. При ушибах появляются шишки и синяки, которые со временем становятся желтыми, а затем заживают. Если при очень сильном ушибе образуется ушибина с царапиной или ссадиной, тогда зачастую появляется воспаление, а за ним нарыв.

Рекомендуется обильно смочить свинцовой примочкой ушибину или шишку или наложить на ушибленное место лед, а позднее — камфорного спирта или отвара из цветов арники.

Если опухоль долго не спадает, то следует втирать цинковую мазь, свинцовую мазь или мазь с примесью йода.

280. При растяжении суставов и вывихах следует принять меры для предупреждения воспаления: прикладывать лед в течение одного-двух дней; иногда следует накладывать пиявки; затем камфорного спирта, отвар арники (*Arnica montana L.*) и свинцовую примочку.

281. Одним из лучших средств при описанном выше осложнении является сушеная трава бодяга (*Spongia fluviatilis L.*) Если наложить бодягу на ушибину немедленно, то потом не появится даже синяка и не будет кровоподтека. На одну столовую ложку воды следует взять не менее двух столовых ложек измельченной почти в порошок

бодяги. Это своеобразное тесто из воды и бодяги и надо накладывать на ушибину. Действие бодяги начинается тогда, когда часть воды из нее испарится и трава станет полусухой.

282. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ „СОДРАННОЙ" ВЕРХНЕЙ КОЖИ И ОГРОМНОГО СИНЯКА ПОД КОЖЕЙ

Когда при падении кожа оказывается содранной, хотя поврежденное место и не кровоточит, но если оно величиной больше 2—3 кв. дюймов, то через 2—3 дня ссадина начинает болеть и ныть, что буквально изводит больного. Для лечения следует принимать очень горячие ванны 2 раза в день: утром и вечером перед сном. Если повреждена нога, то следует брать сидячую ванну и наливать пол-ванны горячей воды. Если рука, то можно пользоваться большим тазом и, наполнив его горячей водой, прогревать в нем руку. Для половины ванны следует растворить 3 фунта английской соли. Для ручной ванны достаточно взять 1 фунт. Раствор должен быть очень концентрированным, иначе он не будет действенным. Длительность ванны от 40 минут до 1 часа.

ФУРУНКУЛЫ

См. рецепты в других разделах лечебника №№ 298, 305

283. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ФУРУНКУЛОВ

Спечь среднего размера луковицу, разрезать пополам и одну половинку приложить к чирию и, пока лук горячий, наложить повязку. Повязку менять с горячим луком каждые 4 часа.

284. ЛУЧШИЙ В МИРЕ БЕЛЫЙ ПЛАСТЫРЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ФУРУНКУЛОВ, КАРБУНКУЛОВ, НАРЫВОВ, БОЛЯЧЕК и т. д.

Сделайте этот пластырь и храните его.

Взять поровну (по весу) канифоли, воска белого пчелиного и свиного нутряного сала. Чем выше качество канифоли, тем лучше получается пластырь. Для приготовления

пластыря надо взять двойную кастрюлю. В нижней кипит вода, а в верхней расплавляются и распускаются ингредиенты пластыря.

1. Превратить канифоль в мелкий порошок. Порошок просеять через мелкое сито. Оставшиеся крупные частицы надо снова молоть.

2. Нутряное сало надо покупать слико возможно свежим, в крайнем случае, в магазине из холодильника. Нарезать свиное сало мелкими кусочками.

3. Первым растапливается воск Его надо бросать в кастрюлю маленькими порциями и все время мешать этой же деревянной ложкой.

4. В растопленный воск в то же время бросать порошок канифоли и тоже энергично размешивать.

5. В состав из двух ингредиентов бросать кусочки свиного топленого сала, все время помешивая смесь.

6. Как только все ингредиенты расплавятся, немедленно снять кастрюлю с огня Теперь надо энергично размешивать застывающую массу пластыря до тех пор, пока вся она не загустеет и не станет пластичной. Эта последняя операция очень важна: масса должна стать однородной. Изготовление пластыря дело не очень легкое, но целебная и вытяжная сила его огромна.

Примечание. Свиное сало, которое продается в магазинах уже топленым, совершенно негодно.

Часто дед автора, вылечивший за свою жизнь десяток тысяч людей, применял белый пластырь в следующих случаях: лишаи, болячки, крокодилова кожа, фурункулы, карбункулы и всякие накожные неполадки с появлением на коже чего-либо чужеродного. Накладывая повязку из марли, сложенную в восьмеро и намазанную белым пластырем, оставлял ее на два-три дня, потом снимал. Вся корост слезала вместе с марлей. Вместо коросты появлялась новая кожа розовато-синего цвета, но примерно через три недели принимала нормальный вид.

Помню интересный случай, как в пограничном мексиканском городе Тихуане мне пришлось применить белый пластырь моего приготовления, полностью излечив шесть огромных карбункулов на спине четырнадцатилетней девочки.

Лечение фурункулов. Следует накладывать на фурункул марлю, сложенную в восьмеро и обильно смазанную белым пластырем тонким слоем. Забинтовывать и менять повязку два раза в день. Не следует пытаться преждевременно извлечь гнойный корень (стержень) фурункула, а

надо дождаться, пока он появится почти на поверхности, и тогда маленьким кусочком ваты стерсть его.

При каждой болезни требуется своя продолжительность накладывания повязки с белым пластырем. Так, например, при крокодиловой коже повязка с пластырем оставляется на пять-шесть дней.

При карбункулах надо менять повязку два раза в день: утром и вечером. Сделать из марли „шапочку", покрыть изнутри белым пластырем и приклеить ее на больное место полосками липкого пластыря...

* * * * *
* * *
*

XV. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 111, 119, 169, 224

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ

285—297. БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ — ВЕЛИКОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

285. В лечебнике-травнике А. П. Попова написано о березовых почках следующее: „Препараты березы применяют при кожных болезнях, остром ревматизме, воспалениях печени и при родильной горячке, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Обычно в таких случаях берут 50 граммов почек березы, настаивают их в течение 10 дней на 500 граммах водки и дают пить настойку от половины до одной чайной ложки с водой три раза в день за 15—20 минут до еды".

286. Это средство вызывает у больного хороший аппетит, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

287. При зубной боли прикладывают ватку с настойкой на больной зуб. При всех перечисленных болезнях (кроме

зубной боли) эти препараты употребляют внутрь и наружно.

288. Настойку почек березы или отвар их, а также отвар листьев принимают как глистогонное средство при острицах и аскаридозе.

289. В народе наружно применяют эту настойку и при пролежнях.

290. Примочки из отваров березовых листьев и почек или настойка из почек хорошо заживляют свежие раны, даже глубокие.

291. Отвар почек: одна чайная ложка почек на полстакана кипятка; употребляют по две столовые ложки три раза в день.

292. Настойка почек на спирту: 25 г почек на 100 г спирта, настаивать в течение 8 дней; принимать по 20 капель три раза в день.

293. Настойка почек на водке: на бутылку водки взять полбутылки почек, настаивать в течение месяца; употреблять по 40 капель 3—4 раза в день (при холере — по одной рюмке каждый час до прекращения рвоты).

Теперь обратимся к лечебнику-травнику И. М. Носаля и узнаем его рецепты и наставления

294. „Из березовых почек приготовляют спиртовую настойку. Берут 30 г и больше почек на один литр примерно 70-градусного спирта. Эту настойку принимают три раза в день по 15—20 капель на ложку воды при язве желудка, при несварении желудка, при расстройствах и разных болях в желудке, а также при водянке, возникшей от воспаления почек, при всяких иных видах почечных страданий, против мелких круглых глистов (остриц и аскарид), при болезнях кожи, мочевого пузыря; наружное: для лечения ран (промывания, примочки), для втирания (а также и внутрь) при ревматизме.

295. Вместо спиртовой настойки употребляют также отвар из березовых почек: от 5 до 10 г на 1 стакан воды и пьют по 3 стакана в день в тех же случаях, что и капли.

296. Если нет почек, то с таким же успехом применяют отвар или напар молодых листьев: 10 г на 1 стакан воды. Считается, что все эти части (почки, листья, сок) имеют свойство благотворно влиять на обмен веществ, удалять из организма всякие вредные вещества при заразных болезнях.

297. Отвар или напар из почек или листьев в такой же дозе дают женщинам во время менструаций для облегчения выхода кровей, а в послеродовом периоде, начиная от

12-го дня после родов, для облегчения и ускорения послеродовых очищений.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ С ПРИМЕСЬЮ ОТВАРА РАЗЛИЧНЫХ СУШЕНЫХ ТРАВ

Нижеописываемые средства и способы лечения горячими ваннами из сушеных трав автор просит прочитать каждого россиянина с огромным вниманием, сделать надлежащие выводы и воспользоваться средствами.

298. СЕННАЯ ТРУХА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Залив сенную труху холодной водой, доводят ее до кипения, кипятят полчаса. Обычно для упрощения труху перед кипячением помещают в холщовый мешок и в нем ее варят. Отвар ее прибавляют в ванну. Такого рода ванны очень благотворно влияют при начинающемся малокровии, отравлении крови, при замерзших членах и при золотушном состоянии. Для полной ванны берут 1 кг сенной трухи, для половины — 1/2 кг, для сидячей — 1 кг, для ванны рук и ног — 4 полных горсти. Срок для ванны — 15—20 минут, смотря по состоянию больного. При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней знахари рекомендуют принимать горячую ванну из сенной трухи продолжительностью в 20 минут, а чаще всего 45 минут, а иногда — 1 час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать ванны через день, а при хорошем сердце — ежедневно. Для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн. Также при лечении суставного ревматизма следует непременно пить сок грейпфрута. Этот сок уничтожает жидкость в суставах и пазухах. Пить полстакана 3 раза в день. Сенная труха богата разными эфирными маслами, благодаря чему производит раздражение кожи. Необыкновенно полезно ее действие на обмен веществ при лечении песка и камней, при подагроревматическом состоянии, при воспалении жил, при образовании фурункулов она производит рассасывающее действие.

Поразительно благотворно она действует на припадки судорог, при коликах желчного пузыря, желудка, кишок и иных органов.

299. ХВОЩ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Его заливают холодной водой, кипятят 1/2 часа и прибавляют к воде для ванн. Для полной ванны берут хвоща 3/4 кг, для полванны — 3/8 кг, для сидячей и ножной ванны — по 1/4 кг. Хвощевые ванны ценны содержанием кремнезема и, как таковые, применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, и при катарах, и слабости мочевого пузыря. Хвощевой отвар превосходно действует на плохо залечивающиеся раны. В таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

300. ДУБОВАЯ КОРА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Кору сушат, измельчают и, намочив на несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса. Отвар процеживают и прибавляют к воде для ванн. Для полной ванны берут коры 1 кг, для половины — 1/2 кг, для сидячей и ножной — 1/4 кг. Ванны из дубовой коры благодаря содержанию дубильной кислоты действуют жаропонижающе, соединяют зарубцеванные раны. Ими пользуются для лечения поврежденной кожи от морозов и расширенных вен, далее их применяют при детской золотухе.

301. КОРНИ АИРА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Корни и зелень аира заливают холодной водой и подвергают кипячению в течение получаса, после чего отвар прибавляют к ванне. Для полной ванны берут 1/2 кг аира, для половинной — 1/4 кг. Ванны с аиром служат для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

302. РОМАШКА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Цвет ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Количество цветов: для полной ванны — 1/2 кг, для половинной — 1/4 кг, для сидячей — 150 г и для ножной — 100 г. Благодаря содержащемуся эфирному маслу, ванны эти с большой пользой применяются и при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран, при лечении внутренних и наружных

воспалений, нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют в случае нервозности.

303. ЛИСТЬЯ ГРЕЦКОГО ОРЕХА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Берут свежие высушенные листья, заливают холодной водой и кипятят 4 часа в плотно закрытой посуде. Для полной ванны берут 1 кг, для половинной — 1/2 кг, для сидячей и ножной — по 1/4 кг. Ванны применяются, главным образом, в детской практике при лечении золотухи, при заболевании лимфатических желез.

304. ОТРУБИ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

В целую ванну идет полтора кг, на половинную — 3/4 кг, а для сидячей ванны и ножной — по 1/4 кг. Заливают отруби (лучше их помещать в мешок) холодной водой и варят очень и очень недолго. Ими пользуются при воспалениях, зудящих и болезненных, при ожогах, поранениях и при чрезвычайной чувствительности кожи у истеричных женщин.

305. ЭКСТРАКТ ИЗ СОСНОВЫХ ИГЛ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Готовят его так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на несколько часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг, для половинной — 3/4 кг, для сидячей и ножной — по 1/4 кг. Ванны с экстрактом из сосновых игл производят необыкновенно успокаивающее действие на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Поэтому эти ванны применяются с большим успехом при страдании сердца и нервов, при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбудимости, нервной бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при замерзших членах, при старении кожи, нарывах, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны для укрепления и оживления сил больных, выздоравливающих после тяжелой болезни. Эти же ванны могут служить для лечебного дыхания, если в ванну прибавить 20—30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирными маслами, превосходно действуют на слизистые оболочки частей лица.

306. ВАЛЕРИАНА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Ванна с отваром валерианы служит для успокоения сердца, судорог и всей нервной системы, она понижает возбужденность спинного мозга и особенно рекомендуется при нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца и нервов, при судорожном состоянии сердца, гортани, нервов желудка, при колике, астме и газах. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают давление крови. Для полной ванны требуется 0,5 килограмма валерианы.

307. ЛАВАНДОВЫЙ ЦВЕТ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Такие ванны имеют [illegible] не только при сердечных и нервных страданиях, но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, [illegible] и повреждениях жил, при опухолях и затвердениях, благодаря ароматическому запаху и тому легкому раздражению, которое лавандовые ванны производят на кожу. Эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и главные кровеносные сосуды.

Для полной ванны нужен 1 кг лавандового листа.

308. ТИМЬЯН ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

На полную ванну потребуется 1 кг тимьяна. Ванны с тимьяном освежают и укрепляют кожу и нервы, действие их направляется на общее улучшение состояния всего организма.

309. СОЛЬ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Для полной ванны требуется 2 кг соли. Последнюю просто бросают в ванну для растворения. Такие ванны производят раздражение кожи, побуждают выделяться через кожу воду, мочу и углерод. Вызванное соляными ваннами

усиленное питание кожи кровью благотворно отзывается на глублежащие органы при расстройствах обмена веществ, как ревматическое состояние и золотуха.

310. ВАННЫ С ПРИБАВЛЕНИЕМ ГОРЧИЦЫ

Прибавляют сухую горчицу только к частичным ваннам для рук и ног, берут ее 2—4 пригоршни (нужно брать только свежую), обливают горячей водой 50°С и, хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее раздражение, чем другие прибавления к ваннам. Пребывание в такой ванне ограничивается 5—10 минутами. Затем ополаскивают тело теплой водой. Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить. Иначе она теряет свою силу и действие.

311. ПРИБАВЛЕНИЕ К ВАННАМ СМЕСЕЙ

Прибавляются к ваннам лишь такие смеси, в коих действие одного лечебного средства не уничтожает действие другого. Чаще всего берут следующие смеси: сенная труха и овсяная солома в равных долях, аир и листья грецкого ореха в равных частях, дубовая кора и листья грецких орехов в равных частях, сосновые иглы и соль (на одну ванну из сосновых игл около 1 кг поваренной соли).

* * * * *
* * *
*

XVI. СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

См. также рецепты в других разделах лечебника №№ 182—184, 294, 325

312. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Для очищения организма лекари русской народной медицины зачастую советуют многим своим больным прини-

мать полевой хвощ. Высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ заваривается, и его пьют как чай.

313. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

В книге американского ученого доктора Н. В. Уокера „Сырые овощные соки" (к этому названию книги можно еще добавить „И лечение ими болезней") описан следующий случай.

Зная, что доктор Уокер творец и основоположник лечения овощными и фруктовыми соками, к нему обратился миллионер-американец, владелец множества магазинов в США, Канаде, Англии. Он в течение 20 лет страдал болями в области желчного пузыря. Десятки и десятки врачей, лечившие больного (и взявшие с него уйму денег), единогласно утверждали, что причиной страданий купца являются крупные и многочисленные камни в желчном пузыре, что было подтверждено многочисленными рентгеновскими снимками. Только боязнь операции и отвращение к ней сохранили его желчный пузырь в сохранности и надлежащем месте.

Итак, доктор Уокер и его коллега-натуропат приступили к лечению миллионера. После нескольких клизм и очистки желудка больной был подвергнут голоданию на все время лечения. Он выпивал 10—12 стаканов горячей воды в день: и в каждом стакане был сок одного лимона. Помимо этого больной пил в день три пинты смеси морковного, свекловичного и огуречного сока (на каждую пинту смеси, состоящую из 16 унций, приходилось морковного сока 10 унций и двух других по 3 унции). На второй день голодания больной пережил несколько спазм по 10—15 минут каждая. К концу недели наступил кризис и больной буквально катался по полу в течение получаса от сильной боли. Затем произошло чудо: всякие боли полностью прекратились, и он поднялся с ковра в очень хорошем состоянии. Через короткое время растворившиеся камни вышли с мочой в виде мелкого песка. В этот вечер миллионер стал другим человеком, а на следующий день он уже ехал в автомобиле доктора Уокера из Нью-Йорка в Вашингтон. Он чувствовал себя на 20 лет моложе и изумлялся чуду натурального способа лечения его болезни.

314. ИСПЫТАННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти до чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По наблюдениям знахарей, при этом лечении уменьшается чрезмерное выделение желудочного сока, и это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

315—316. РЕЦЕПТ ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ И ЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

315. Для того чтобы избавиться от всех камней в желчном пузыре в течение суток, надо приготовить для лечения одну пинту прованского масла и одну пинту лимонного сока (10 хороших лимонов, выжать сок, процедить через густое ситечко для отделения волокон от жидкости). Лимонного сока должна быть полная пинта.

Лечение лучше всего назначить на 7 часов вечера в субботу. Последний прием твердой пищи должен быть не позднее 12 часов дня (для лечения), но лучше с самого утра не есть твердой пищи. Можно пить: чай, кофе, воду, содовую воду, но не молоко. В 7 часов вечера приступить к лечению.

Лечение. Поставить часы или будильник, заметить время (каждая минута играет большую роль). Выпить четыре столовых ложки прованского масла и немедленно запить одной столовой ложкой лимонного сока. Ровно через 15 минут в том же порядке, и так повторять до тех пор, пока все прованское масло не кончится. После этого выпить весь оставшийся лимонный сок в один прием (залпом). Все это выполнять с невероятной точностью и последовательностью. Приложить все старания к тому, чтобы не изрыгнуть (путем отрыжки) много масла. Небольшая потеря масла при слабой отрыжке не играет почти роли, но большой отрыжки не допускать.

Лимонный сок кладет под себя масло и не допускает тошноты, которая иногда появляется во время лечения.

Примечание: Если случится отрыжка масла во время приема, все равно интервалы в 15 минут надо соблюдать точно, при нарушении интервалов возможно, что некото-

рые камни в желчном пузыре останутся. Еще хуже, если они останутся в узком проходе, это может причинить желчную колику через несколько дней, когда камни начнут двигаться к выходу. Некоторая боль при этом может произойти из-за недостатка масла при выходе камешков.

При выходе камней (и вообще после принятия лекарства), при испражнениях испражняться нужно в металлическое ситечко, придерживая его за ручку в стульчике. Затем надо непременно иметь резиновый рукав, надетый одним концом на кран воды в ванной: после испражнения промыть экскременты водой из рукавника и положить отмытые камни на газетную бумагу для просушки. Иногда не все камни выйдут за один стул, а потребуется несколько испражнений. Каждый раз надо проделывать эту отмывку камней и складывать их на бумагу. Когда все камни выйдут, их надо сфотографировать немедленно, так как через три дня они превратятся в песок. А при отмывке они имеют твердость мягкой резины.

316. Очень важное примечание. Если в желчном пузыре камней нет, а есть только воспаление желчного пузыря, то лечение одно и тоже.

Примечание. Если нет камней в желчном пузыре и лечится только воспаление желчного пузыря, то отмывание камней не нужно.

Каждый владелец моего лечебника „Русский народный лечебник“ должен знать, что желчный пузырь стоит минимум 50 миллионов долларов, а максимум сто и больше миллионов, а медики-хирурги удаляют его и выбрасывают к чертям.

Раз желчный пузырь такой важный и драгоценный орган, то не следует скупиться на израсходование пары лишних долларов на два рентгеновских снимка: один до лечения, а другой — после... Рентгеновские снимки желчного пузыря не только ценны для определения количества камней в желчном пузыре, но, что еще важнее — это для определения размера камней. Если камни довольно значительной величины, то надо приготовиться к тому, что при выходе они причинят некоторую боль при движении их в узких проходах. Этой боли бояться нечего, нужно постелить ковер и при проходе камней кататься по этому ковру. Однако большого размера камни выходят в очень редких случаях.

Оговорка. При лечении этим средством не было замечено болезненного выхода камней через несколько дней

после приема лечебного средства, если вся бутылка прованского масла была выпита до дна.

317. КАМНИ И ПЕСОК В ПОЧКАХ, КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА № 1

Лечение яблочной диетой. Яблочный сок очищает и нейтрализует организм.

Выпейте яблочного сока: в 8 часов утра один восьмиунцевый стакан; в 10 часов утра — два стакана сока; в 12 часов дня — два стакана; в 2 часа дня — два стакана; в 4 часа дня — два стакана; в 6 часов вечера — два и в 8 часов вечера выпить тоже два стакана. Голодайте на этой яблочной диете три дня для сравнительно небольшого очищения организма (и безболезненного очищения). В течение этого периода, если ни разу не имели стула, то можно принять половину ложечки слабительного из целебных трав в конце каждого дня своеобразного голодания. В исключительном случае клизма из теплой воды может быть принята. В конце всего следует принять горячую ванну (обязательно без мыла). Вызвать потение (и большое) при этом способе лечения оно очень необходимо, т. к. наша кожа есть живой организм (через кожу человек должен выбрасывать в три с половиной раза больше отбросов, чем через толстую кишку и мочевой пузырь вместе взятые).

ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА № 3

Выдержите яблочную диету № 1 в течение двух дней. На третий день в 8 часов утра выпить два стакана яблочного сока. Через полчаса после этого выпить 4 унции чистого неразбавленного прованского масла. Сразу после этого следует принять один стакан разбавленного яблочного сока. Если почувствуете слабость, можно лечь и отдохнуть.

Обычно эта диета дает результат через час-два. Наблюдая за экскрементами, можно заметить зеленые камушки от размера булавочной головки до птичьего яйца. Иногда они растворяются и выходят в виде зеленой жижи.

Присутствие яблочной кислоты в яблочном соке, с одной стороны, и соляной кислоты (олейк асид), с другой стороны, в прованском масле, не исключает возможность, что эти две кислоты, смешиваясь, создают тенденцию к

размягчению камней и превращения их массы в зеленую жижу.

318—321. ИСПЫТАННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ, ПОЧКАХ, ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

318. 24 часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении 24 часов необходимо поставить клизму. Через час после клизмы выпить 1 стакан прованского масла и один стакан сока грейпфрута (так называют по-английски фрукт, получившийся от скрещивания апельсина и лимона) одновременно, т. е. надо пить один вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить воду вовсе. Через 15 минут после принятия этого слабительного (или когда захочется) можно пить воду: НЕОБХОДИМО ПРОДОЛЖАТЬ ГОЛОДАТЬ, а через сутки снова пить прованское масло с соком грейпфрута, т. е. повторить ту же процедуру, что описана выше.

Потом, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый, а иногда кремовый цвет. Когда моча остынет, то камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прованское масло с соком грейпфрута (и, конечно, продолжать голодать) до тех пор, пока камни не растворятся все. Нередки случаи, когда для растворения всех камней приходится пить лекарство пять, шесть, а иногда и 7 дней. Надо помнить, что бывают очень сильные боли. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок, чтобы знать, какого размера камни, сколько их и их место нахождения. По окончании лечения нелишне сделать снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

319. Прославленный американский натуропат доктор Мак Феррин рекомендует пить свекловичный сок в течение весьма длительного времени и утверждает, что камни растворяются постепенно и относительно безболезненно.

320. Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и сварить их. Затем продолжать варить эту смесь до тех пор, пока она станет почти как сироп. Пить по 3/4 стакана несколько раз в день. Знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре довольно скоро растворяются.

321. *Примечание:* некоторые русские знахари рекомендовали своим пациентам для растворения камней в желчном пузыре и почках пить полевой хвощ, заваривать его как чай, однако, автор смотрит на это средство как на чрезвычайно слабое и малонадежное.

322. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ

Пропустите через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с тремя стаканами сырого, непастеризованного молока, уварить до одного стакана, ГОРЯЧИМ ПРОЦЕДИТЬ И ПИТЬ НАТОЩАК по одному стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить, не есть ничего острого. Возможны припадки от боли в печени, но надо выдержать. Через год повторить курс лечения, и, как утверждает большое число знахарей, полное излечение вне сомнения.

323. СРЕДСТВО ОТ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК

Для очищения почек русские деревенские знахари прибегают к помощи льняного семени. Чайная ложка семени на стакан воды. Смесь вскипятить. Доза: полстакана каждые два часа в течение двух дней. Так как кипяченая смесь будет довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если смесь окажется неприятной на вкус, добавлять лимонный сок.

* * * * *
* * *
*

XVII. СРЕДСТВА ДЛЯ ОБЩЕГО УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

См. также рецепты в других разделах лечебника
№№ 100—103, 286, 296, 298, 305—309

МАЛОКРОВИЕ

324. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ

Очень многие русские знахари придерживаются того мнения, что чеснок — лучшее средство при лечении склерозов и малокровия, однако, не всякий может есть чеснок. Таким больным очень рекомендуется описываемая ниже настойка чеснока. Очистить и вымыть три четверти фунта чеснока, положить его в полугаллоновую бутыль, залить квартой чистого спирта и настаивать три недели. Доза: 20 капель настойки в полстакане молока три раза в день.

Однако настойка чеснока считается более слабым средством, чем сам чеснок (сок чеснока).

325. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК, ЖЕЛУДКА И МАЛОКРОВИЯ. ПОВСЕДНЕВНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВО МНОГИХ ДОМАХ

Сотни и может быть тысячи российских и сибирских знахарей всегда советовали своим односельчанам напиток из шиповника для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезней. Этот напиток очень богат витамином С. Две чайные ложки с верхом сушеного шиповника положить в стакан кипятка. Следует заваривать шиповник как чай и пить три раза в день после еды. Многие говорят: „Если хотите быть здоровым, пейте настойку шиповника". Многие знахари рекомендуют шиповник как средство против малокровия, цинги и для улучшения обмена веществ.

326. ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ

Набить в галлоновую бутыль полынь (Artemisia vulgaris L.). Необходимо брать исключительно майского сбора. Залить полынь водкой или разведенным аптекарским спиртом. Настаивать один день в сухом, полутемном месте (температура должна быть теплее комнатной).

Доза: капля настойки на один наперсток воды. Пить раз в день натощак. Принимать лекарство три недели. Если малокровие острой формы, то после трех недель сделать на две недели перерыв, а затем снова возобновить прием лекарства на три недели.

327. СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ И ХУДОСОЧИЯ

В старое время против малокровия и худосочия пользовались одним хорошим средством, которое теперешнее поколение не знает, — от этих двух недугов больные излечивались или молоком кошки, взятым в то время, когда она кормит котят, или молоком свиньи, взятым в то время, когда она кормит поросят. Разумеется, молоко нужно доить в чашку. Со свиньей дело обстоит просто: она не будет в претензии, если ее выдаивают, да и от нее можно добиться больше молока. Свиное молоко густое и питательное. Добыть кошачье молоко гораздо труднее, чем свиное. Кошку нужно заранее приучить к выдаиванию (в последний период беременности). Не все кошки соглашаются без сопротивления дать свое молоко. Им, по-видимому, доение не нравится. В виде протеста кошка может укусить или поцарапать.

328. СРЕДСТВО ОТ ОДЫШКИ И ПОЧТИ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Фунт чеснока размолоть. Выжать сок из 24 лимонов. Размолотый чеснок и сок налить в банку с широким горлом, поставить банку на 24 дня и сверху завязать легкой, прозрачной тряпочкой. При приеме взбалтывать.

Принимать один раз перед сном. Одну чайную ложку этой смеси на полный стакан воды размешать и выпить. По истечении 10—14 дней человек почувствует в этом средстве эликсир молодости, отсутствие усталости, появится хороший сон. Это средство было в большой фаворе в Киевской, Харьковской губерниях и на Кавказе.

По преданиям и семейным записям, этому средству не менее 500 лет.

329. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ УПАДКА СИЛ И ПОТЕРИ АППЕТИТА

Когда появляются признаки указанной болезни или, вернее, болезненного состояния, следует есть натертую на терке редьку много раз в день и в течение нескольких дней подряд, а после каждого приема редьки выпить 1 столовую ложку воды. В связи с этим лечением весьма рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы 1 раз в день и запивать водой. При этой болезни, также как и при некоторых других желудочно-кишечных заболеваниях, горчица является высоколечебным средством, но при условии, что лечение горчицей продолжается в течение 20 и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

330. СРЕДСТВО ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Во многих местах по побережью Китая и русского Дальнего Востока изобилуют водоросли, которые носят название „морской капусты“. Целительные свойства этих водорослей были известны издревле китайцам. Они часто употребляют морскую капусту в пищу как в свежем виде, так и в сушеном. Первоначально капусту сушили просто на прибрежном песке, но затем стали делать стойки и навесы, нечто вроде сараев из мелких бревен для сушки табака, какие часто встречаются в южных штатах Америки. Высушенная новым способом капуста содержала уже значительно меньшее количество песка, и во время дождя и тумана все-таки сушилась, не мокла. Очень мелко нарезанная морская капуста, как содержащая наибольший процент йода, вполне хорошая приправа к еде. Высушенную водоросль надо долго варить до мягкости, иначе ее трудно разжевать.

Трудно сказать, но думается, что в сыром виде или даже в порошке эта капуста более полезна, чем в вареном. Морская капуста отличается большим содержанием йода. В первую мировую войну, когда приток медицинских средств и медикаментов, химических препаратов из Германии, державшей в этом отношении мировую монополию, прекратился, русское правительство наладило добычу йода из водорослей Тихоокеанского побережья. Морская капуста — прекрасное средство, способствующее обмену веществ в те-

ле человека. Морская капуста является составной частью многих лекарств, изготовляющихся китайскими фармацевтами.

331. СРЕДСТВО ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА ДЕТЕЙ И СКОТА

Маленьким детям и телятам дают пить теплое молоко, к которому примешивают свежие сырые яйца. На два стакана молока 1 яйцо, смесь хорошо взбалтывают. Само собой разумеется, что ребенок может выпить меньше молока, чем теленок. Надо приучить ребенка к молоку так, чтобы он пил его 3 раза в день. Теленка приучать, конечно, излишне, он сам будет просить молока. Результаты получаются прекрасные.

332. ЧАЙ — НАПИТОК АТОМНОГО ВЕКА

В советском журнале „Советская молодежь" напечатаны интересные сведения из Японии, касающиеся наблюдений за жервами атомного взрыва в Хиросиме. Эти наблюдения показали, что те из пострадавших в Хиросиме, которые поселились в Уджи — в районе чайного производства в Японии — и пили много зеленого чая, не только выжили, но и почувствовали себя гораздо лучше. Японские газеты запестрели крупными заголовками: „Чай спасет от радиации", „Чай — напиток атомного века". Профессор Киотского университета Тенджи Уган и Эйци Хабши после исследований сообщили, что чай является прекрасным противоядием при отравлении организма стронцием-90, который загрязняет воздух при ядерных взрывах и наиболее губителен. Попадая в организм через легкие и с пищей, особенно через молоко и овощи, разрушает организм и вызывает лейкемию (белокровие) или иное раковое заболевание. Японские ученые установили, что питье крепкого зеленого чая способствует ликвидации опасных избытков стронция-90 в организме. Исследования профессора Городецкого в Киевском институте физиологии им. Богомолова на мышах установили, что при заболевании лучевой болезнью мыши, которым давали концентрат кахетина — органических частей из чая, выздоровели, а мыши, которые не получали этого средства, — подохли. Установлено, что чай в своей совокупности ингредиентов действует благотворно при лучевой болезни.

в час открыто до 130 компонентов. Чай очень полезен, особенно зеленый. Были получены кахетиновые препараты из чая для лечения нефрита (почки), хронического гепатита (воспаление печени), гипотонии (понижение кровяного давления). В древности и теперь на Востоке чай славится как целебное средство. Но в Европе склонность медицины к химиотерапии и к патентованным средствам сдерживало применение чаетерапии. В доброе время в России чаепитие пользовалось большой популярностью не столько как питье, но и как лекарство. Теперь в Советском Союзе проводятся курсы чаетерапии. Результаты удивили как лечащихся, так и лечащих врачей. Чай смягчает воспалительные процессы при ревматизме и хроническом гепатите, повышает упругость стенок кровеносных сосудов, что важно не только в лечении артериосклероза и гипертонии (повышение кровяного давления), но и в профилактике их грозных осложнений — кровоизлиянии в мозг и инфаркта миокарда (особенно заболевание сердечной мышцы). Наконец, приводит в норму артериальное давление, уничтожает дизентерию и брюшной тиф. Установлено, что из 14 сортов чая, наиболее эффективным является зеленый чай. Крепкий зеленый чай используется при тяжелых излияниях в желудочно-кишечный тракт, в головной мозг, при старении и хрупкости капилляров. Чай — прекрасное профилактическое средство от образования камней в мочевом пузыре и почках, печени. В отличие от кофе чай нормализует работу кожи, вызывает интенсивное потовыделение, прочищает поры.

* * * * *
* * *
*

XVIII. УХОД ЗА СОБОЙ, ЗА СВОИМ ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

КОЖА

333. НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА И ОТ СИЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ВЕТРА

Солнце и ветер могут сильно обезобразить лицо, если не применять какой-либо помады. Вот лучшее средство.

которое совершенно безвредно для кожи. Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный.

334. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА

Нарезать ломтиками огурцы, сложить их в бутыль и залить хорошо очищенной водкой или разбавленным аптекарским спиртом. Выставить недели на две на солнце. После этого огуречная вода готова. Ее употребляют неразбавленной, смачивая в ней полотенце и обтирая лицо. Огуречная вода считается лучшим народным средством для смягчения кожи лица.

335. МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Один сырой яичный желток, одна чайная ложка меда и одна чайная ложка глицерина. Все это смешать и намазать на лицо на два часа, а потом смыть. Лицо очень освежается и расправляются морщины. Оставшуюся смесь можно держать несколько дней в леднике. Маску нужно повторить 2—3 раза в неделю. Для свежести и питания кожи очень хорошо намазывать на несколько минут разные фруктовые соки, соки овощей, молоко, сметану, сливочное масло — вообще надо давать коже питание. Через несколько минут смыть все с лица.

336—338. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ЖЕЛТЫХ И СЕРЫХ ПЯТЕН НА ЛИЦЕ

336. Приготовить раствор из 3-х частей свежего непастеризованного молока и 1 части полноградусного чистого винного спирта. Втирать эту массу в кожу лица на ночь.

337. Можно также взять полрюмки перекиси водорода, смешать с двумя каплями нашатырного спирта.

338. Если болезнь не внутреннего происхождения, знахари рекомендуют втирать теплое прованское масло перед сном.

339. СИБИРСКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРЫЩЕЙ И УГРЕЙ

Принимают во внутрь от двух до трех чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой.

340. СИБИРСКОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ

Вымочить сухую луковую шелуху в уксусе в течение минимум двух недель. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной минимум в 1/6 дюйма и завязать на всю ночь. Повторить несколько раз, и мозоли исчезнут. Однако следует заметить, что настоящего русского уксуса за границами России почти нет, а целебная сила описываемого средства зависит в значительной степени от качества уксуса.

341. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ

Это старинное народное средство и потому верное средство. Надо перед сном парить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Через 4—5 дней мозоль должна сойти полностью.

342. СРЕДСТВО ОТ ВРАСТАНИЯ НОГТЕЙ

Случается, что ноготь (особенно большой) на большом пальце врастает в мяготь острыми краями и причиняет сильную боль, главным образом, когда человек находится в движении. Следует взять резиновый напальчник, что так часто надевают поверх повязки пораненного пальца руки. Набить напальчник дополна коровьим маслом и ежедневно перед сном надевать его на палец ноги. Делать это 2—3 недели подряд. Ноготь размякнет и боли прекратятся. После этого следует при помощи перочинного ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подложить под ноготь кусочки марли или промокательной бумаги. После поднятия врастающего ногтя на значительное расстояние перевязать палец. Дикое мясо осядет на низ, а больное место заживет и боль прекратится. Для предупреждения повторения врастания ногтя следует носить обувь большего размера и более просторную. Иногда приходится прорезать

дыру над большим пальцем в чулке и ботинке, и выставлять голый палец наружу на некоторое время.

343. СРЕДСТВО ОТ ПОТЕНИЯ И ДУРНОГО ЗАПАХА НОГ

Истолочь кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро обильно посыпать ноги этим порошком, особенно между пальцами и подошвы ног. Каждый вечер смывать порошок с ног водой, температура которой не должна превышать 35—40°С. В течение первой недели лечения следует надевать чистые чулки каждое утро. Это средство применяется широко в центре России и на Урале. Зачастую запах ног исчезает после 2-недельного лечения.

344—346. ТРИ СРЕДСТВА ОТ СИЛЬНОГО ПОТЕНИЯ НОГ

344. Взять толику дубовой коры, измельчить ее почти в порошок и обильно посыпать чулки с внутренней стороны ежедневно до тех пор, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения не рекомендуется, т. к. небольшое потение необходимо для организма. Если потение ног будет сокращаться чрезмерно быстро, то, как утверждают некоторые знахари, пациент начинает ощущать сильные боли (головные).

345. Мыть ноги холодной водой ежедневно.

346. Если ни одно вышеупомянутое средство не помогает, то следует применить порошок квасцов. Порошок насыпать внутрь чулок на довольно продолжительное время, и потение ног прекратится.

ВОЛОСЫ

347—348. СРЕДСТВО ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЕРХОТИ

347. Перхоть безболезненна, но неприятна. В каждой местности от нее избавляются своим способом.

Собирают траву марь цельнолистную. (В английских, латинских и русских словарях не удалось отыскать ее название). Траву после сбора (обязательно в сухие дни июня—июля) тщательно высушивают где-нибудь под крышей сарая или еще лучше на чердаке. Далее марь цельнолистную толкут в ступке и смешивают порошок с топленым ко-

ровым маслом так, чтобы образовалась мазь. Ею намазывают голову, повязывают голову платком или чистой тряпицей. Смазывают один раз в день до тех пор, пока перхоть не исчезнет. Через день-два следует голову промывать теплой водой. Если волосы густые, можно мыть с мылом, но употреблять его очень мало.

348. Берут траву обыкновенной черноголовки и делают из нее отвар. Этим отваром в теплом виде моют голову два-три раза в день. После мытья не протирают голову досуха, а оставляют ее влажной.

349. СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС

Для приготовления этого средства берут следующие вещества:

хинная корка	10,0
винный спирт	100,0
розовое масло	две-три капли
касторка	чайная ложка

Состав втирают в кожу головы раз в день. Лечение продолжается до исчезновения перхоти.

350. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ И ДЛЯ РАЩЕНИЯ ВОЛОС

Взять корни репейника (Arctium lappa L.), положить в котел, наполненный водой по усмотрению. Поставить на печь. Кипятить до увара, чтобы корни потомились, а вода немного выкипела. Остудить отвар, процедив через тряпочку, слить, а корни выбросить (корни репейника при заготовке надо заморозить. В таком виде они годны до нового сбора. В теплоте они загнивают). Этим отваром примачивают голову каждый день, что ведет к смягчению волос. Перхоть уничтожается и волосы растут довольно быстро.

351. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС И РАЩЕНИЯ ИХ

Втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника — очень хорошее средство. На 1 часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника. Для этой же цели крестьянки зачастую натирают голову луковицей и втирают хорошего качества керосин.

352—353. ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

352. Взбить свежее яйцо с небольшим количеством воды и прибавить щепотку царской буры, этим мыть волосы.

353. Растопить половину унции хорошего мыла в 4 унциях одеколона и прибавить пол-унции дистиллированной воды. Держать в плотно закрытой бутыли.

354. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ ГОЛОВЫ И ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Один раз в неделю вымыть голову теплой водой и натирать горстями поваренной соли, примерно, в течение 15 минут. Затем голову прополоскать этой же теплой водой. Считается, что шести промываний и натираний головы солью вполне достаточно, чтобы сухая экзема и выпадение волос прекратилось. Не было случая, чтобы курс лечения повторяли. Однако можно и повторить по истечении некоторого времени. Знахари считают, что если б пользоваться этим средством, не было бы лысых.

355. СРЕДСТВО ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ, ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОРНЕЙ ВОЛОС, КРАСОТЫ ВОЛОС

Говяжий мозг из костей (полфунта) прокипятить с небольшим количеством воды, до полного выкипания воды. Процедить, что останется в сите выбросить. Образовавшуюся воду вылить в чашку. Добавить чайную ложку спирта, хорошо смешать. Перед мытьем головы ее надо хорошо отмассажировать и смазать гвоздичным маслом. Голову надо мыть с дегтярным мылом. Сделать сильный массаж, чтоб голова „горела“ (массировать 10 минут). Затем мозговое вещество со спиртом втирать в голову в течение пяти минут. Затем намочить полотенце в очень горячей воде, выжать его и покрыть им голову. Повторить это шесть раз по мере остывания. Закрыть (завязать) голову фланелью на всю ночь. Утром смазать голову провансским маслом. Сильно массажировать голову, поставив локти на стол, и потом массировать (чесать) голову грубой щеткой.

* * * * *
* * *
*

XIX. ОСТРЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

См. рецепты в других разделах лечебника
№№ 173, 185—187, 332

356. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РВОТЫ И ОТРАВЛЕНИЯ

От очень долго продолжающейся рвоты русские народные лекари применяют водку с солью. Следует насыпать в водку много соли, размешать и пить ее. Это считается верным средством для остановки рвоты. Длительная рвота нередко вызвана отравлением консервами, ягодами и пр. Лучший результат достигается если прием водки с солью чередовать с приемом апельсинового сока через каждые 15 минут (1 апельсин на прием). При всех случаях отравления и рвоты следует немедленно обратиться к врачу.

357. ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОТРАВЛЕНИЙ ПТОМАИНОМ

Выдающийся американский натуропат, доктор Мак Феррин, автор многих книг о здоровье, пишет в своей редкостно ценной книге „Сто заповедей здоровья": „Чай из корицы — самое надежное средство лечения при отравлении птомаином. Вместо того, чтобы лежать в гробу через три дня после отравления, отравившийся сможет на следующий день идти на работу как ни в чем не бывало".

Способ приготовления лекарства: кипятить в течение 5 минут несколько палочек корицы. Остудить в течение 3 минут, процедить и выпить от двух до трех чашек, пока лекарство еще горячее.

Друг доктора Мака Феррин на юге Штата утверждает, что не было еще случая, чтобы это средство не смогло спасти жизнь отравившемуся птомаином.

После принятия больным этого верного средства доктор Мак Феррин советует обратиться к врачу, главным образом, потому, что причин отравления существует очень много и каждое отравление требует своего „антипода".

Примечание: В архиве автора имеется еще несколько средств от различных отравлений, например, от отравления металлическими ядами и пр. Однако обывателю трудно разобраться в разновидностях отравления и лучше обращаться к врачу, ибо очень рискованно ошибиться и принять не то средство. Отравление часто кончается смертью.

358. СРЕДСТВО ОТ ОТРАВЛЕНИЯ МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ ЯДАМИ

Самым распространенным в России средством при отравлении металлическими ядами (медью, свинцом, мышьяком и пр.) считается взбитый в пену белок сырого куриного яйца. Знахари всегда поддерживали рвоту при отравлении смесью молока и яичным белком, взбитым в пену. Эту смесь надо давать пить отравившемуся.

СРЕДСТВА ПРИ ОТРАВЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ

359—360. ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ДЛЯ ОТРЕЗВЛЕНИЯ МЕРТВЕЦКИ ПЬЯНОГО

359. Налить от 5 до 6 капель нашатырного спирта в стакан холодной воды и выпить. Если кто-либо мертвецки пьян, то разжать ему рот и влить.

360. Взять у лежащего на спине мертвецки пьяного голову так, чтобы ладони рук были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание через 1 минуту, и он будет даже в состоянии сказать свой адрес. Это средство применяли в г. Баку в духанах (корчмах). Многие удивлялись такому скорому, простому, безвредному для пьяницы средству отрезвления.

361. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО, МГНОВЕННО УНИЧТОЖАЮЩЕЕ ВСЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ ВЧЕРАШНЕГО КУТЕЖА

После сильного опьянения на другой день часто появляется страшная тяжесть головы, невероятно скверное ощущение в желудке и пр. Налить 30 капель мятного спирта в стакан холодной воды и выпить сразу. Через 1—2 минуты полное избавление от всех последствий кутежа.

* * * * *
* * *
*

XX. ПОМОЩЬ В НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

См. рецепты в других разделах лечебника
№№ 16, 294, 299, 300, 304, 305

ОБМОРОЖЕНИЯ

362—364. ТРИ ВЫДАЮЩИХСЯ СИБИРСКИХ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

362. Сварить 3/8 фунта сельдерея в 1 литре воды, несколько остудить (насколько могут терпеть руки или ноги) и опустить в этот отвар обмороженную часть тела и держать ее там, пока не остынет вода. Затем опустить обмороженную часть в холодную воду, обтереть ее и смазать заячьим или гусиным салом. Это сало подолгу втирать на ночь каждый вечер две недели. На ночь надевают теплые перчатки или носки.

363. Если кто-либо вернулся только что с мороза со свежеобмороженной конечностью, то следует немедленно оттирать обмороженную часть тела снегом до появления красноты и тепла.

364. Согревающий компресс. Намочить чистую белую тряпочку (платок) в холодной воде и слегка отжать. Сложенную вчетверо тряпочку наложить на обмороженное место, на тряпку наложить клеенку или восковую бумагу размером больше тряпки, сверху положить вату или что-нибудь теплое шерстяное и завязать. Испарения должны оставаться под клеенкой. Держать 10—12 часов, пока не высохнет тряпка

365—368. СРЕДСТВА ОТ ОЖОГА (огнем, горячим металлом, паром, водой и пр.)

365. После ожога следует обмакнуть обожженную часть тела в воду. Затем немедленно обильно посыпать на обожженное место чайной содой.

Примечание. Много лет тому назад в Германии некий доктор Г. Ф. Вотерс публично демонстрировал лечение ожогов чайной содой. Врач обжигал руку крутым кипятком, а затем обильно посыпал ожог чайной содой и перевязывал его. Через сутки ожог проходил совершенно, оставалась только небольшая краснота, которая вскоре тоже проходила.

366. Обильное смазывание места ожога говяжьим или бараньим салом или прованским маслом тоже хорошо помогает. Если образовались пузыри и волдыри, то их надо проколоть стерильной иглой. Нужно накалить иглу над огнем и лучше всего над спиртовым огнем. После этого следует накладывать на места ожога кислое ржаное тесто и менять его 3 раза в день.

367. Если обожжено горло, то следует пить маслянистые вещества, вроде прованского масла или смешанной с белком сырого яйца воды.

368. В глубокую старину ожоги лечились так: белок и желток куриного яйца наскоро взбивали и этим мазали обожженные места.

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИНОРОДНЫХ ТЕЛ

369. СТАРИННОЕ РУССКОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбью кость из горла удобно извлечь при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро, пока не застыл, прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

370—371. КАК ИЗВЛЕЧЬ НАСЕКОМОЕ ИЛИ КАМЕШЕК ИЗ УХА

370. Наполнить ухо прованским маслом. Затем сравнительно слабой струей теплой воды из насоса спринцевать ухо, пока камешек не вылетит оттуда.

371. Для извлечения насекомого надо наполнить ухо капля за каплей прованским маслом и насекомое (живое или мертвое) покажется на поверхности. Конечно, больной должен лежать больным ухом кверху во время лечения. При повороте головы больного масло из уха выльется.

372—373. ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ УКУСОВ ЗМЕЙ

372. Сразу же после укуса следует сделать примитивный жгут из пояса, веревки и пр. и туго перетянуть им руку или ногу выше укушенного места. Не обращая никакого внимания на боль, прижечь укушенное место каленым железом. Затем лечить рану от ожогов. Снять жгут через 15 минут.

373. Укушенный змеей сам должен высосать все из раны, часто сплевывая высосанное изо рта. Это можно проделать только в том случае, если у укушенного во рту нет никаких кровоточащих ран.

374. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ УКУСА ТАРАНТУЛА

Описываемое средство широко применяется в Крыму, Малороссии. Взять стеклянную банку, налить туда 1 пинту прованского масла и положить 3-х тарантулов (банка должна быть с навинчивающейся крышкой). В закрытой банке настаивать 3 недели. Этой настойкой следует смазывать обильно места, укушенные тарантулом. Смазывать укушенное место каждый час, пока краснота и опухоль не пройдут совершенно. Этот опыт лечения всегда применялся пастухами больших овечьих стад. Они носили с собой бутылочку с описанной настойкой. Лечение этим способом обыкновенно быстрое и верное. Наилучший способ поимки тарантулов следующий: сделать шарик из пчелиного воска, привязать его на нитку и опустить в нору тарантула. Тарантул сразу же обхватит шарик и не сможет оторвать своих ног. Опущенный в прованское масло тарантул легко отстанет от воска.

375. ПОВЕШЕНИЕ И УДУШЕНИЕ (помощь)

Обрезать осторожно веревку (шнур, платок), поддерживая тело, чтобы повешенный не упал. Осмотреть целость гортани. Вынести его на свежий воздух. Очистить рот, нос и зев от слизи. Применить искусственное дыхание (короткими, но энергичными ударами по грудной клетке в область сердца). Подошвы и икры ног растирать щетками, сукном и приложить к ним горчичники или хреновики. Давать нюхать нашатырный спирт. Применять раздражающие клистиры (клизмы) с солью и мылом.

* * * * *
* * *
*

XXI. БОЛЕЗНИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

376. СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛОШАДЕЙ И СОБАК

Так называемые полицейские собаки отличаются необыкновенной остротой чутья, за это качество они ценятся очень дорого. Те, кто занимается их разведением, единогласно утверждают, что почти все щенки погибают до семимесячного возраста. Если щенок выжил семь месяцев, он выживет и в дальнейшем. Щенки обычно паршивеют, хиреют, чахнут и умирают.

Чтобы щенки не болели и не хирели, и, по возможности, все выживали, необходимо время от времени подвергать их двух-трехнедельному курсу лечения. Следует брать на кончик ножа приблизительно один гран (не грамм, самородной серы (порошок кремового цвета) и посыпать им пищу щенка ежедневно. Это средство иногда дают щенкам и других пород, когда те паршивеют, чахнут и хиреют.

Многие, занимающиеся разведением полицейских собак с коммерческой целью, не знают об этом прямо-таки магическом средстве и теряют большие деньги.

Это же средство применяется для лечения лошадей. Иногда на коже очень жирных лошадей вскакивают шишки, которые лопаются и кровоточат. Больной лошади надо давать чайную ложку самородной серы. Посыпав ею кусок хлеба, скормить лошади. Давать лекарство раз в день до полного выздоровления. Лошадь быстро поправляется.

377. ЛЕЧЕНИЕ И СПАСЕНИЕ ЖИЗНИ ЛОШАДЯМ, ЗАБОЛЕВШИМ САПОМ

Ветеринары всего мира считают сап неизлечимой болезнью и... сотни тысяч лошадей (во всем мире), заболевших сапом, убиваются совершенно напрасно... В маленькой деревушке возле озера Байкал, недалеко от города Иркутска, деревенский знахарь вылечил сотни лошадей, больных сапом. В свое время слава о его мастерстве лечить сап у лошадей гремела за пределами его области.

Вот его простой рецепт. Деревенские лекари и знахари редко прибегают к хирургической операции, но в данном случае это является как бы исключением из правила. Лекарь вырезал два дюйма жилы на носу (на переносице) у лошади и выбрасывал вырезанный кусок жилы. На место произведенной операции лекарь накладывал большую горсть поваренной соли и забинтовывал соль крепко и надежно... Через несколько дней лошадь выздоравливала. Конечно, вся операция проделывалась лекарем с лошадью, введенной в станок для подковывания лошадей, и голова лошади крепко прикреплялась к одному из столбов станка.

* * * * *
* * *
*

XXII. ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ. ФИЗИОЛОГИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

378. Автор этих строк (по записям его блокнота) дал 117 лекций в разных городах США. Два дня бесплатных лекций обычно сопровождались четырьмя вечерами платных классов занятий с учениками.

На классах автор часто спрашивал: „Есть ли в Ваших книгах о здоровье подробно описанная диета на каждый день недели? Придерживаетесь ли Вы этой диеты?“ 99 процентов учеников в классах сего автора отвечали категорически: „нет!“ Поэтому сей автор решил не описывать подробно свою диету (на понедельник то-то, на вторник то-то и т. д.).

На вопрос посетителей моих лекций — какая диета считается наилучшей, — автор неизменно отвечал: „Та диета считается лучшей, которая имеет будущность!“ Автор добавлял к этому, что диету будущего можно также назвать диетой XXI века.

Среди адептов здоровья есть три самых лучших диеты.

1. Сырая вегетарианская диета (сырые овощи, сырые фрукты, сырые овощные соки и сырые фруктовые соки и орехи).

2. Та же самая вегетарианская диета, но с добавлением вареных овощей и варевых, и печеных фруктов. Обе диеты суть бескрахмальные и безмолочные.

3. Диета мясная. Это моя диета. Она хотя и для мясоедов, но так же, как и две предыдущих диеты, бескрахмальная и безмолочная. Автор не предлагает свою диету каждому, ибо организмы разные, и диета может чуть-чуть варьироваться! Самое главное в диете для здоровья, лечения болезней и предупреждения болезней — диетические правила или правила диеты будущего.

1-е п р а в и л о. Нельзя есть протеины (мясо, рыбу, яйца и пр.) за один присест с крахмалами (хлеб, картошка, рис, горох, бобы и прочие крахмалы).

2-е п р а в и л о. Если есть возможность, избежать жидкой пищи (суп, борщ и все жидкое, что надо хлебать). Есть много разновидностей жидкой пищи, очень хорошей и очень желательной для диеты, но... весь трагизм положения в том, что 99 процентов людей проглатывают жидкую пищу, не пережевывая!.. Это в конце концов приводит к болезням пищевого тракта, так как пища поступает в желудок без пищеварительной слюны (птиалина).

3-е п р а в и л о. Следует очень долго жевать пищу перед проглатыванием, памятуя, что в желудке зубов нет. Многие больные болезнями пищеводного тракта (диспепсия и мн. др.) тратят много денег на лечение у специалистов и покупая лекарства. Эти люди не сознают или не знают того, что никакие специалисты и никакие лекарства не помогут, а поможет только самодисциплина. Научитесь жевать медленно и... и ваши неполадки с пищевым трактом будут кончены (если они были от недостаточного жевания пищи).

Всему миру известен случай с американцем Флетчером. Флетчер в 60-летнем возрасте был так сильно болен болезнью пищевого тракта, что все доктора отказывались лечить его. Тогда он решил лечить сам себя очень тщательным и длительным пережевыванием пищи. Он полностью вылечил себя. После этого во всех книгах о здоровье и вообще навык тщательно пережевывать пищу стали называть „флетчеризмом“.

Один американский изобретатель изобрел прибор вроде наручных часов для слепых с механизмом для правильного лечения „флетчеризмом“. При употреблении этого прибора пациент набирает в рот пищу и ставит стрелку прибора на ноль. Когда верхняя челюсть над нижней пройдет .. 150 раз, то прибор маленьким шпеньком колет в руку. Это

означает, что пора проглатывать. Обычно публика высмеивает этого изобретателя. Но... смеется тот, кто смеется последним. Конечно изобретатель сильно перегнул палку в одну сторону...

Однако трагично то, что 99 процентов публики перегибает эту же „палку" в диаметрально противоположную сторону, проглатывая пищу после того, как верхняя челюсть над нижней пройдет от пяти до восьми раз!

По исчислениям ученых почти всех стран мира, при жевании пищи верхняя челюсть над нижней должна пройти от 15 до 30 раз (а иногда и больше), в зависимости от рода и твердости пищи.

С вопросом и описанием жевания мы отвлеклись, но просим не забывать, что это самое главное в пищеварении, или, назовем правильнее — основа основ здорового пищеварения и... в то же время профилактика и лечение болезней пищеводного тракта.

Когда приятель пишущего эти строки, доктор медицины (иностранец), приехал в Сан-Франциско и в большом здании открыл врачебный кабинет, то спросил одного из многих фармацевтов огромной аптеки в этом же здании: „От каких болезней вы здесь в США приготовляете больше всего лекарств?" Фармацевт ответил: „95 процентов лекарств мы приготовляем от болезней пищеводного тракта и 5 процентов от всех остальных болезней...". Считаем, что фармацевт несколько преувеличил первую цифру... Вдумайтесь в эти цифры: 95 и 5, и вы поймете, что диета XX века очень дефективна... Поэтому здесь описывается диета будущего или диета XXI века. Запомните, что все то, что не имеет будущности — бесславно умирает.

Опять обратимся к ужасным цифрам 95 и 5. Можно с колоссальной уверенностью сказать, что минимум 40 из 95 приходится на газы в желудке и кишках. Очень не умно пытаться врачевать газы аптекой и химикалиями, содой, содовой водой и сельтерскими препаратами. Надо знать причину образования газов в желудке и кишках, исправить диету и диетическим путем избавиться от газов!

Газы получаются от приема пищи протеиновой и крахмальной в один присест. Наш организм и пищеварительная энигма устроены так, что когда в желудок поступает протеиновая пища (мясо, рыба, яйца и пр.), то организм организует и направляет в желудок „медиум" характера № 1. Если в это же время в желудок поступает, скажем, хлеб или другая крахмальная пища, то организм направляет в желудок „медиум" № 2, который по своему ха-

рактеру диаметрально противоположен „медиуму“ № 1. Эти медиумы предназначаются растворить в желудке пищу так, чтобы она вошла в тонкие кишки в жидком виде. Но оба медиума, будучи противоположного свойства (кислотность одного и щелочность другого), вступают в борьбу и... уничтожают друг друга... Вследствие этого наша пища, вместо жидкой, входит в тонкие кишки „куском“ или, вернее, кусочками и... гниет и бродит! Это гниение и брожение начинается еще в желудке. Вот и картина образования газов...

На всех лекциях и классах, после лекций сего автора слышались возражения и неодобрения диеты будущего. Оппоненты говорят, что... в какой бы дом или ресторан Вы ни зашли, везде кушают мясо и хлеб (за один присест). Приходится ответить, что это делают по недостатку знания законов физиологии правильного питания в этом нашем XX веке и... не будут делать этого в XXI веке. Смешивание протеиновой и крахмальной пищи за один присест создает страшные цифры 95 и 5.

Слушатели многочисленных лекций сего автора задавали часто такой вопрос: „Наши отцы и деды всегда ели протеины с крахмалами за один присест и доживали до 90 и 95 лет и редко когда болели...“. Приходилось отвечать, что мой прадед по матери умер 107 лет, а его отец — мой прапрадед — умер 114 лет. Но эти „мафусалы“ были как довольно редкое исключение, а, как правило, люди умирали и в 40, и в 50, и в 60 и редко чуть больше. Огромный процент этих, рано умерших, приходился на страдавших долгие годы при жизни болезнями пищеводного тракта и почти непременно имевшими газы в желудке и кишках...

Выше мы говорили о двух причинах болезни пищеводного тракта: несмешивании протеиновой и крахмальной пищи. Теперь мы укажем на несколько причин, от которых получается начальная стадия болезни пищеводного тракта — диспепсия (между прочим, с диспепсией надо непременно справиться, так как она потом может превратиться в гастрит, язву желудка и язву двенадцатиперстной кишки, болезни тонких кишок, колит и пр.)

Диспепсия от разных причин:

3. От приема пищи в нерегулярное время.
4. От переедания.
5. От быстрого поглощения пищи.
6. От нервного напряжения.

Поясним эти пункты от 3-го до 6-го.

Пункт 3-й. Начать принимать пищу в строго определенные часы дня и... диспепсия кончится. Если диспепсия или гастрит появились у рабочего, работающего на трех разных сменах (каждую неделю другая смена), то единственный выход покончить с болезнью пищеводного тракта — оставить работу на переменных сменах и поступить на работу в одной смене.

Пункт 4-й. Прекратить переедание и довольствоваться минимальным количеством пищи.

Пункт 5-й. Он сходен с пунктом о жевании, о котором мы уже говорили.

Пункт 6-й. Успокоить нервы отчасти самовнушением и самодисциплиной, отчасти правильной диетой и обратиться к врачу-гербалисту, который даст препарат из целебных трав от нервности.

Примечание. Все вышеизложенные неполадки с пищеводным трактом требуют лечения самодисциплиной и, конечно, диетой будущего, диетой XXI века, описанной здесь.

О МОЛОКЕ

— Молоко, ты молоко, молоко коровье.
От тебя мне, молоко, только нездоровье...

Читатели книг сего автора и слушатели лекций часто спрашивали: „Почему Ваша диета будущего — безмолочная?“ Чтобы без лишних слов ответить на этот вопрос, сошлемся на утверждение великого американского (и всемирного) ученого Н. В. Уокера, который в своей книге „Диета и салаты“ сказал: „Иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи: есть поверье, что коровье молоко есть один из самых полезных продуктов нашей диеты... А опыт многих веков ясно доказывает, что коровье молоко служит источником получения слизи и с младенчества до глубокой старости служит причиной заболевания людей простудой, инфлюэнцией, астмой, бронхитом, сенной лихорадкой, воспалением легких, туберкулезом и синусом“.

Помню, как к сему автору после лекции в городе Лейквуде, штат Нью-Джерси, подошла чета пожилых людей и сказала: „Горячо благодарим Вас и Вашу изумительно хорошую книгу „Русский Народный Лечебник“, 2-й том издания 1955 г. Мы купили эту книгу, внимательно прочитали ее. В то время у нашей дочери было двое маленьких

мальчиков: одному было два года, а другому три года. Оба мальчика почти всегда болели и... мы не знали, почему они болели. Как только мы прочитали Ваш лечебник, то сказали молочнику, чтобы он не привозил нам ни одной капли молока. Мы купили джуисер и стали выжимать им соки из овощей и фруктов, и стали поить этими соками наших малышей. С тех пор наши мальчики ни одного дня не болели. Теперь младшему 10 лет, а старшему 11.

Зимы в Лейквуде бывают почти так же холодны, как и в Канаде. Зимой дети часто болеют, особенно простудными болезнями. Учителя и учительницы той школы, в которую ходят наши мальчики, уже не раз спрашивали нас, почему наши мальчики никогда не болеют, тогда как другие дети болеют часто не только по одному или два дня, а иногда по неделе и две сряду. Теперь и преподаватели, и ученики этой школы знают, что замена коровьего молока овощными и фруктовыми соками дает людям своего рода иммунитет против простудных и многих иных болезней".

Оно и понятно: ни Бог, ни Природа никогда не предназначали коровье молоко, да еще пастеризованное, для потребления... взрослыми людьми (да и грудными младенцами). Коровье молоко годно только для теленка и то только в первое время после его рождения, а потом становится негодным и для него.

ОБ ОДНОЙ „ЗАГАДКЕ"

Люди, приехавшие в США из примитивных стран: Афганистана, Ирана, Ирака и пр., интересуются узнать, почему в их странах много людей преклонного возраста (а зачастую и среднего) умирают в уборных... Само собой разумеется, что причина их смерти — непроходимость их толстой кишки.

На всех своих лекциях автор этих строк демонстрирует четыре плаката в рост человека. На каждом плакате изображена толстая кишка, страшно сильно деформировавшаяся, что жизнь при такой кишке или кончилась, или кончится очень скоро. На своих лекциях автор этих строк часто говорит: „Длительность жизни человека зависит от степени деформированности его толстой кишки". Если деформированность толстой кишки достигла предельной степени, то надо считать, что над этим человеком нависла угроза смерти. Такую, сильно деформировавшуюся толстую кишку (по-английски „колон"), можно до некоторой степени исправить только при помощи „колоник-машины". Это

— машина для автоматической клизмы. Здесь скажем о маленькой подробности устройства этой машины. В задний проход вставляются два конца резиновых рукавчиков. Через один рукав вода вливается, а через другой — вода, после промывания толстой кишки, уходит в канализацию. Вода из машины входит под очень маленьким давлением, примерно, в три четверти фунта на квадратный дюйм, что соответствует силе нашей перистальтики.

В США тысячи хиропракторов имеют эти „колоник-машины" и оказывают помощь сотням тысяч людей в очищении толстой кишки от за многие годы накопившегося в толстой кишке, твердого, как камень, долголетнего кала и многих других отбросов, отравляющих организм человека и сокращающих жизнь.

Некоторые врачи не одобряют промывания толстой кишки „колоник-машиной", утверждая, что при этом способе очистки толстой кишки вымывается слизь с внутренней оболочки толстой кишки (по-английски эта слизь называется „интестинал флора").

Авторитеты всего мира блестяще доказали, что эта кишечная флора восстанавливается организмом максимум в 30 дней. Организм человека приспособлен к восстановлению, скажем, новой кожи и других частей тела после болезни или операции, в том числе и... „кишечной флоры", как называется слизь по-английски.

* * * * *
* * *
*

XXIII. ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДОМ

Самое лучшее лечение голодом — это лечение в соответствующих санаториях под наблюдением врача-специалиста с многолетним стажем практики. При лечении же голодом дома многие лекторы, авторы лечебных книг и авторитеты, устанавливают длительность лечения в 15—18 дней. Однако автор этой книги стоит горой за гораздо меньший срок голодания (у себя дома, по своему решению). На всех своих лекциях автор этих строк рекомендует пройти через две или три трехдневных голодовки с ин-

тервалом в 15—20 дней. Затем пройти через серию от двух до трех голодовок, длительностью в 6 дней, с промежутком в один месяц. Запомните, что это — как полумера при отсутствии средств на лечение голодом — санаторное.

379. МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ ДОКТОРА М. О. ГАРТЭНА

Одним из самых важных и наименее понятных путей к сохранению и восстановлению здоровья является продолжительное добровольное голодание. История указывает, что голодание, то есть полное воздержание от пищи, издавно рекомендовалось и является частью обрядов трех великих религий: христианской, буддийской и магометанской. Библия говорит нам, что Христос постился сорок суток, а у магометан ежегодный пост „Рамадан" продолжается целый месяц полного воздержания от пищи от восхода и до захода солнца. Даже теперь многие племена Востока придерживаются строгого поста.

Медицинская наука Запада осудила постничество на том основании, что оно было нужно только для чисто религиозных целей, как содействие очищению души, но никакой пользы для тела не давало. На самом же деле, голодание, без сомнения, может восстановить здоровье больному телу быстрее всего. Возможно, что идея воздержания от пищи для борьбы с болезнью так проста, что правоверные медики относятся к ней отрицательно.

Однако факты доказывают совершенно обратное. Известный американский писатель Элтон Синклер, выступая на страницах больших журналов Америки, обратился к своим читателям с предложением обменяться своим опытом по лечению голодом. Он задал им следующие вопросы: сколько раз они постились, сколько дней продолжался пост каждый раз, советовались ли они с доктором до и после поста и, наконец, каковы были результаты? Из ста семнадцати откликнувшихся, сто получили после голодовки громадное улучшение в состоянии здоровья. Из семнадцати человек, кому голод не помог, некоторые сознались, что прерывали его или им что-либо мешало.

Несмотря на то, что это произошло много лет тому назад, когда знания о пользе голодания были незначительными, столь высокий процент улучшения здоровья указывает на большую ценность такого способа лечения.

Рассмотрим так называемые „неизлечимые" болезни. Голод совершенно вылечил проказу в 21 день; а такие бо-

лезни, как рак и сердечные заболевания, часто совершенно излечиваются голодом (хотя это не относится к слишком застарелым болезням). Малокровие и Брайтова болезнь, т. е. различные виды нефрита, детский паралич, язва желудка, пиорея, синусит и катарральное состояние — все облегчаются и совершенно излечиваются голодом. Было сказано, что „простуда, если ее лечить, пройдет в 14 дней, а если ее не лечить, то — в две недели“. Но это положение ошибочно, что доказали мне мои клинические наблюдения. Полный голод от одного до четырех дней достаточен для того, чтобы вылечить обыкновенную простуду, если позаботиться о гигиене толстой кишки и других оздоравливающих мерах, указанных в этом курсе.

Конечно, перспектива голода многих пугает. „Как же я смогу работать?“ — спрашивает один, или „Как я смогу устоять на ногах, если перестану есть!“ — беспокоится другой. В таких случаях, конечно, каждый ощущает приступы голода, пропустивши две-три еды, но такое состояние продолжается недолго. Фактически „муки голода“ человек чувствует только первые два дня, а после появляется чувство легкости и обострение всех органов чувств. Желание покушать иногда приходит на пятый день голодания, но после этого, обыкновенно, постящемуся бывает даже неприятно смотреть на пищу. Были случаи, когда постящегося тошнило при виде пищи. После первых дней голодовка становится совершенно легкой и таковой остается до самого конца, когда возвращается нормальный аппетит.

Обыкновенно, плохой вкус во рту и толстый налет на языке сопровождается дурным запахом изо рта. Часто учащается биение пульса до 120 или падает до 40. Случаются даже тошнота, головокружение, накопление слюны, слабость, перхота в горле, небольшая простуда и понос, появляющиеся на самое короткое время. Хотя все эти симптомы и неприятны, настоящей опасности они собою не представляют, потому они являются вспомогательными процессами очищения организма.

Естественно, что дальше следует потеря в весе. Такая потеря очень быстра в начале голода и постепенно уменьшается; тучные люди гораздо быстрее теряют вес, но средняя потеря бывает от одного до двух фунтов в день.

Отдых крайне желателен во время голода. Поэтому для такого процесса омоложения санатории являются наиболее желательным местом. Но это совсем не значит, что голодающий должен отказаться от всякой деятельности: это значит, что нужно сохранять и экономить энергию

При кратком голодании можно продолжать легкую работу, но не переутомляться.

Главное, что нужно при голодовке, это держать тело в тепле. Ни в коем случае вы не должны чувствовать холод; это не только неприятно, но и опасно. Я рекомендую пользоваться бутылками с горячей водой у ног в холодную погоду, чтобы избежать холода.

Часто возникает вопрос: „Сколько воды нужно пить во время голодания?“ — Существует несколько школ по этому поводу; одни советуют голодовку без воды, другие рекомендуют пить не меньше галлона воды в день. Практический опыт показал, что жажда пациента сама подскажет, что именно нужно ему в данном случае. Как только пациенту захочется пить, он должен выпить стакан свежей чистой воды.

В связи с этим возникает и другой вопрос. Можно ли при голоде пить фруктовые соки, бульоны и прочее, в добавление к воде? — Голод означает воздержание от пищи: это не значит — воздержание от воды, но также не значит, что с водой можно пить и фруктовые соки (это составляет особый род диеты). И ни в коем случае голод не означает, что пациенту можно пить молоко.

В некоторых местностях трудно достать хорошую чистую и свежую воду. В таких случаях рекомендуется пить дистиллированную воду, которую можно купить в больших пятигаллонных бутылях. Для улучшения вкуса к дистиллированной воде можно прибавить немного минеральной воды. Минеральную воду можно приготовить дома, прибавляя к дистиллированной воде „вершки“ корневых овощей, как-то: моркови, бураков, сельдерея и других. Такие вершки можно достать бесплатно на базарах. По традиционной глупости, эти вершки от овощей выбрасываются, хотя во многих случаях они содержат больше минералов, чем та часть, что продается. Ваш зеленщик будет с удовольствием приберегать для вас любое количество этой зелени.

Между прочим, вы найдете вершки бураков очень вкусными в салате, если их помыть и порезать сырыми или отваренными не более пяти минут.

Возвратимся к нашей минерализированной воде. Мы накрошим „вершки“ овощей кусочками в вершок шириной и опустим их в дистиллированную воду на ночь. За ночь вода поглотит определенные магнетические силы, поглощенные растением из солнечных лучей. Вкус такой воды будет освежающим. Кроме того, в воде растворятся также

и минералы, и частицы элементов переходят от растения в воду.

Возникает также вопрос о промывании желудка во время голода. Мои наблюдения укрепили меня в убеждении, что время от времени промывание толстой кишки не только не принесет вреда, но и очень поможет общему процессу очищения. Это особенно полезно в самом начале голода. Я не думаю, чтобы промывания сильно ослабляли пациента, или же, что они впоследствии настолько ослабят мускулы кишечника, что могут повлечь за собою закрепление желудка.

Где кончается голодовка и где начинается настоящий голод? — Когда человек больше не принимает пищи, его тело просто питается своими запасами. Когда истощатся эти запасы, мы обыкновенно находим, что организм избавился от токсинов, заражающих нашу кровь, которых было много в организме до начала голодовки. В этот момент голодовка окончилась и начинается истощение голодом. Голодовка кончилась, ибо очищение организма и его омоложение уже закончены: теперь тело может снова строить новые здоровые клеточки. Как долго должна продолжаться голодовка? — Это всецело зависит от здоровья пациента, его образа жизни, а самое главное — от свойства его заболевания.

Разумеется, что истощенные и ослабленные болезнью пациенты не должны прибегать к длительной голодовке, хотя люди, не закончившие голодовки, не достигнут благоприятных результатов. В случае застарелой болезни, обострявшейся годами и вылившейся в тяжелую форму, ясно, что, кроме законченной голодовки, ничто в мире не поможет.

После конца голодания всегда возвращается здоровый нормальный аппетит, налет на языке исчезает вместе с неприятным вкусом во рту и плохим запахом изо рта. Моча, которая могла быть цветной, снова становится чистой, а температура и биение пульса возвращаются в нормальные рамки.

Весьма важен переход от голода к нормальному питанию. Я знаю о случаях, когда голодавший вчера человек объедался на следующий же день. В одном случае, например, пациент, голодавший две недели, посетил итальянский ресторан и съел несколько тарелок макарон. Как и должно ожидать, этот пир и был его последним.

Меня часто спрашивали, почему голоду придается такая исключительная важность. Ответ очень прост.

является самым радикальным способом для возвращения больного тела в состояние вибрирующего здоровья. Тело человека можно сравнить с машиной окисления. За 24 часа в нем сгорает топливо, равное фунту жира. Если мы прекратим подачу такого топлива, организм сразу же меняет процесс своего снабжения. Процесс окисления должен продолжаться. И снабжение этим топливом происходит за счет запасов внутри тела. Из чего же они состоят? Экономика, созданная природой, употребляет в топливо частицы наименее нужные организму. Сперва идут на топливо совершенно ненужные и лишние ткани, как наросты, струпья, срастания, которые накопились и только мешают правильной работе организма. Человек, весящий 150 фунтов, в среднем теряет около фунта в день во время голодовки. Как просто и эффективно можно отделаться от болезни, только прекратив прием пищи на короткое время!

Как чувствует себя человек во время голодовки? Какие впечатления получены от среднего пациента? Обыкновенно, чувство голода в первый день сопровождается и нервной раздражительностью. Можно подумать, что природа подготовляет человека к искуплению той громадной пользы, которую он должен как-то заслужить. Обыкновенно, самыми трудными бывают первые два дня голодания. После этого, к великому удивлению пациента, наступает период легкости, и чувство голода совершенно исчезает. Часто пациенту бывает неприятно даже смотреть на еду. Во второй и третий дни голодания чувствуется иногда слабость, иногда легкое головокружение или чувство лености; такой период редко продолжается до пятого дня голодания. После наступает период, когда пациент чувствует себя сильнее и бодрее, и мысли его становятся ясней. Потеря в весе у пациентов колеблется между полуфунтом и четырьмя фунтами в день, но средняя потеря, как уже было сказано раньше, равна одному фунту в день.

Как ни странно, голодание вылечивает одинаково такие противоположные состояния, как чрезмерную тучность, так и чрезмерную худобу. После законченного голодания тело человека приобретает свой нормальный вес. Чрезмерно полные люди после правильного голодания не возвращаются к их прежнему весу, а слишком худые люди, обыкновенно, прибавляют в весе через несколько дней.

СУЕВЕРИЕ И БОЯЗНЬ

Лечение голодом сопряжено с известными опасностями. Первая, и самая действительная — это страх. Никто не должен приниматься за двухнедельное голодание, если не убежден, что именно это ему нужно. Поэтому я рекомендую своим ученикам длительное голодание проводить в санаториях, где этот метод лечения практикуется. Голодовка дома осложняется тем, что наши родственники, друзья и даже домашний доктор обыкновенно протестуют против нее. Они уверяют, что вы выглядите, как покойник, что ваш пульс очень ослаб и ваше сердце может перестать биться в любой момент. Страх охватывает мнительного человека и мешает лечению. Помню, когда я прошел курс голода в шестнадцать дней, мне попалась на глаза статья о несчастье в шахте, где обвалом люди были отрезаны от остального мира несколько дней. Некоторые шахтеры погибли от недостатка воздуха, но их гибель была приписана газетами голоду. Эптон Синклер сообщил мне интересные подробности по этому поводу о мессинском землетрясении: оставшиеся в живых люди толпились у берега и „разрывали друг друга, как дикие звери, обезумев от голода". Некоторые из них были без пищи только семьдесят два часа. Из этого видно, насколько сильно „суеверие", что человек так скоро может погибнуть без пищи... Остерегайтесь ваших хороших друзей и родственников, они могут возбудить в вас такие же страхи, как у жертв мессинского землетрясения.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОСТА

Голодать ли три дня, тринадцать дней или же сорок пять дней? Как долго может человек оставаться без пищи?

Большинство людей не знают разницы между лечением голодом и изнурением в результате вынужденного голода. Некоторые думают, что, не поев двух-трех обедов, они уже начинают голодать. В действительности, дело обстоит иначе. Человек может оставаться без пищи месяцами. Истощение от голода начинается там, где кончается лечение голодом. Истощение начинается тогда, когда все лишние ткани и все запасы исчерпаны, и деятельность организма продолжается уже за счет нужных ему тканей. Но в организме имеется значительное количество ненужных тканей в форме жира, и поэтому употребление этого жира в тол-ливо совершается без всякого ущерба для здоровья. Осво-

бождаясь от лишней тяжести, организм ничего не теряет, что могло бы помешать нормальному действию организма в его жизненной деятельности.

Голод был одним из древнейших практических явлений в жизни человека и применение его как метода лечения так же старо, как и само человечество. Лечение голодом не является прерогативой только человека. Низшие животные руководствуются инстинктом. Что делают собака, кошка или лошадь, когда они заболевают? Продолжают ли они есть? — Конечно, нет! Животное прежде всего перестает есть: оно начинает лечение голодом. Это делается инстинктивно, и животное не станет есть, пока болезнь не пройдет, а сама природа подскажет ему, что теперь можно возвратиться к нормальному питанию. И животное выздоравливает. Единственное, что больное животное станет есть, это — какая-нибудь слабительная травка. Это тоже делается инстинктивно, но все это является лечением голодом, а не истощением от голода.

Обратим внимание на животных, погружающихся в зимнюю спячку, как медведи и барсуки. За лето они нагуливают обильные запасы жира. С наступлением холодов они удаляются в пещеры, закапываются в норы и спят всю зиму. Они голодают месяцами, расходуя излишки накопленного жира, но совсем не истощаются. С наступлением весны они выходят из своих логовищ в великолепном состоянии и ищут пищу, чтобы начать снова накопление для следующей голодовки. Осенью они были слишком жирными и неповоротливыми, ленивыми; теперь же стали поджарыми, бдительными и энергичными.

Продолжительность голодовки должна быть от трех и до сорока пяти дней. От трех и до семи дней голод рекомендуется людям, занимающимся тяжелым физическим трудом; такая голодовка может быть повторена с промежутками от одной до трех недель, пока, наконец, не будут достигнуты желаемые результаты.

Бесспорно то, что длительный голод даст более решительные и эффективные результаты. Но для этого необходимы: подходящая обстановка, опытное наблюдение и, главным образом, содействие самого голодающего. От него требуется улучшить свое здоровье.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ

Фактически существует только один род болезни: нервное истощение и токсемия, т. е. отравление организма.

Чем вызывается оно? Обыкновенно, причиной болезни является употребление возбуждающих наркотиков, вроде кофе, чая, шоколада, газированных вод, алкоголя и табака. Эмоциональная неустойчивость — страхи, ненависть, волнения, ревность и жадная погоня за всемогущим долларом — все это изматывает нервную систему и ослабляет запасы нашей нервной энергии. В результате, функции наших гланд и пищеварительные соки не могут соблюдать необходимый метаболический баланс, и следующей стадией болезни является токсемия. Большинство из нас питаются городским меню. Недостаток в нем минералов заставляет нас есть гораздо больше, чем это нам необходимо. Излишек пищи откладывается в тканях организма в форме жира, в то же время как часть принятой пищи остается непереваренной в организме и ложится на него тяжелым бременем, которое порождает токсины, и, в результате, появляется заболевание.

Весь вопрос в том, как освободить организм от этих токсинов? Принимать лекарства или медикаменты? Очищают ли они наш организм? — Ответ очевиден: нет такого лекарства, которое бы могло очистить наш организм от токсемии. Единственный путь освободиться от ядов, образовавшихся вследствие неправильного питания или от излишков в пище, это — голод. Голодание — самый сильный и радикальный способ и скорейший метод победы над болезнью.

Кровь наша совершает свой полный кругооборот, в среднем, в 24 секунды. Это значит, что наши органы извержения и очистки имеют возможность очистить кровь механически и химически. Число таких кругооборотов нашего кровообращения за сутки легко вычислить. Когда пища не поступает в нашу систему, вся энергия тела устремлена на очищение крови, которая, между прочим, находится все время в контакте со всеми клеточками нашего тела. Все пути освобождения, таким образом, действуют наиболее производительно. Наше дыхание приобретает неприятный запах, т. к. масса отбросов выводится из организма через легкие. Слизистая оболочка дыхательного тракта тоже засоряется, и язык покрывается коричневым налетом. Моча становится цветной, и в ней появляются осадки. Усиленные выделения проходят также через толстую кишку, вот почему я рекомендую ежедневную клизму в первые дни голодания.

ИСТОРИЯ ЛЕЧЕНИЯ ГОЛОДОМ

Не только Христос, но также Моисей и Илья голодали 40 дней. Давид часто постился, и один период его поста в двенадцать дней нам известен. Иосафат узаконил голодание, как средство оздоровления во всей Иудее. Как мы знаем из притчи о Мытаре и Фарисее (Евангелие от Луки), Фарисей гордится тем, что он постится дважды в неделю. Более двух тысяч лет тому назад лечение голодом было предписано философом природы Аскрепидом. Плутарх однажды сказал: „Вместо лекарства лучше поголодай день-два". Во многих древних писаниях, индусских и китайских, часто рекомендуется то же. Древне-христианские монахи зачастую отказывались от пищи, главным образом, по религиозным соображениям. Среди древних народов можно найти много похвал лечению голодом, как одному из ценнейших даров жизни, до включения его в их верования и религиозные обряды. Вот почему лечение голодом часто упоминается и рекомендуется в Библии.

Каббала — секретная наука и мистическая философия евреев — тоже предписывает голодание. У всех почти древних народов отказ от пищи считался способом очищения тела. Со времени, когда человек научился записывать историю, мудрость религии распространилась на всю Азию, а оттуда и на Европу. Тысячи лет она процветала в Египте, Греции, Риме, Вавилоне, Иудее, Персии и в Скандинавии, как и среди кельтов и готов. Каждый желающий принять звание священнослужителя проходил долгий период моления и поста. Друидские жрецы кельтов должны были проходить через продолжительный пост, приготовляясь к посвящению в следующую степень их культа. Солнцепоклонники Персии подвергали себя пятидесятидневному посту. То же практикуется в Индии и по сей день. Махатма Ганди, знаменитый духовный вождь Индии, часто постился, иногда подолгу. В его записках, которые, между прочим, могут быть названы образцовой литературой современности, Ганди неоднократно предписывает лечение голодом, не только для исцеления тела, но и как средство умственного и духовного развития человека.

Правда, более древние предписания голода были связаны с какой-либо формой покаяния и, обыкновенно, являлись частью определенного религиозного обряда — но несомненно, что должна была существовать какая-то цель в умах законодателей, предписавших его. Вероятно, это было результатом суммы наблюдений над благотворным влияни-

ем голодания поневоле. В десятом и одиннадцатом веках великий лекарь арабов Авиценна часто предписывал голодание своим пациентам, особенно же больным оспой и сифилисом.

Во время французской оккупации Египта были зарегистрированы многие случаи излечения сифилиса в арабских госпиталях путем голодания. Это было в 1822 году. Немного позже нам известны такие знаменитые доктора, как Сильвестр Грахам, который положил начало „грахамской муке“, доктор Руссэль Т. Толл, доктор Джоуэл Шью, доктор Р. Уолтэр, доктор Джон Кован, доктор Эмиэтт Дэнсмор, доктор Себастиан Кнейп и другие; они рекомендовали голод как средство лечения от многих болезней. Точно изучено лечение голодом только благодаря доктору Эдуарду Хоккеру, который определил голодание, как особый отдел новой науки. Не только при острых, но и в случаях хронических болезней он предписывал голодание и с весьма большим успехом. Приблизительно в то же время другой доктор продвинул вперед значение лечения голодом; его имя было Генрих Таннер. Он сам голодал дважды по сорок дней, чтобы только показать другим, что человек может без всякого ущерба для своего здоровья оставаться без пищи сорок дней.

В совсем недавние времена доктора Чарлз И. Пейдж, Феликс Освалл, Линда Бёрфилд-Хазард, Джон Тилден и Бернар Мак Фадден сделали многое, чтобы увеличить наши знания о лечении голодом. Тысячи случаев голодания, от одного до девяноста дней, были наблюдаемы этими авторитетными людьми. В каждом случае, когда голод был применяем для борьбы с болезнью, получались только благоприятные результаты. Многие тысячи людей восстановили свое здоровье, следуя этому простому и рациональному методу лечения.

Бернар Мак Фадден приводит интересный случай лечения голодом. Основатель Цистерцианского Братства, Роберт Д. Молем, под влиянием смерти близкого человека, решил последовать за ним в иной мир. Так как ему была противна мысль о самоубийстве, он решил заморить себя голодом. Он удалился в хижину своих родственников в горах, перестал есть и ждал смерти. Но оставаясь живым после семидесятого дня голодания, он пришел к заключению, что так было угодно судьбе; он решил начать есть и жил много лет, полных кипучей деятельности.

ДЕЙСТВИЕ ГОЛОДА НА ОРГАНИЗМ

Большинство медиков согласны с тем, что, согласно законам природы, отжившие частицы организма первыми выбрасываются из тела. Это более всего заметно в отношении ногтей, заусениц и волос, а в особенности, ясно демонстрируется у змей, когда те сбрасывают свою старую кожу. Во время голода процессы освобождения и очищения происходят гораздо быстрее, и жизненная сила, которая обыкновенно тратится на процесс пищеварения, употребляется тогда на выбрасывание из организма нежелательных тканей.

Вот хорошая мысль, которую рекомендуется усвоить пациенту при лечении голодом. Каждый раз, когда вами пропущен обычный прием пищи, ваш организм настолько же очищается от нечистот. Иначе говоря, каждый день мы сжигаем около фунта тканей, жиров, наростов, слизи и прочего, если мы не едим, — что легко можно сравнить с уничтожением болезни. Средний обыватель не отдает себе отчета в том, что для процесса пищеварения наш организм употребляет громадное количество энергии. Это становится еще более очевидным, если принять во внимание, что, помимо пищи, также токсины должны быть удалены из организма, не говоря уже о том, что вся пища должна быть протолкнута через тридцать фунтов кишечника. Кроме того, нормально и излишне усвоенные элементы должны быть пропущены сквозь каждый кровеносный сосуд в теле снова и снова, много раз. Работа сердца должна быть увеличена, а также и работа печени, селезенки, почек, кожи и многих гланд; все они участвуют в процессе полного усвоения пищи.

Многие люди изнуряют свой организм, тратя свою нервную энергию на чрезмерный пищеварительный процесс.

Самоотравление является прямым результатом излишнего пищеварительного процесса, ибо непереваренные частицы подвергаются своего рода загниванию и отравляют ткани и нервные волокна во всем теле. Многие из нас замечают этот процесс отравления, когда чувствуют себя усталыми и вялыми, особенно, просыпаясь утром, несмотря на ночной отдых. Вот почему, между прочим, существует такое привычное для большинства людей желание выпить чашку кофе, которое создает ложное ощущение бодрости и силы, а фактически парализует некоторые контролирующие нервные сосуды. Совершенно очевидно, что если мы

воздержимся от пищи на некоторое время, то громадная доля энергии, которая тратилась бы на новый процесс пищеварения, окажется освобожденной для процесса очищения организма.

Мы теперь знаем, что во время голода ненужные и мертвые частицы всегда выбрасываются первыми, оставляя здоровые ткани для нормальных функций. Доктор Дюи очень метко выразился: „отнимите пищу у больного и вы начнете морить голодом не больного, а его болезнь". Гиппократ много столетий тому назад сказал: „Чем больше вы кормите больное тело, тем более ухудшаете его состояние".

Наше тело можно сравнить с цепью, которая только постольку крепка, поскольку крепко его слабейшее звено. Многие думают, что желудок является самым главным органом пищеварения. В действительности же все органы тела играют важную роль в процессе обмена веществ, называемым метаболизмом. В больном теле функции всех органов ослабляются. Как и в случае поломки всякой машины, для того, чтобы начать ее починку, машину нужно прежде всего остановить. Больное тело является испортившейся машиной. Не лучше ли довести ее работу до возможного минимума, пока происходит процесс починки — оздоровления? Этот процесс оздоровления требует от организма большой затраты энергии. Ясно, что всякая ненужная работа должна быть приостановлена насколько возможно, пока происходит процесс оздоровления.

Во время лихорадки мы наблюдаем, что разрушительный процесс гораздо сильнее созидательного. Несмотря на количество потребляемой пищи (больше пищи поступает — больше ее выбрасывается), видно ясно только одно: мы морим голодом пациента и отравляем его в то же самое время. Самой грубой ошибкой считаю — кормить пациента, больного лихорадкой. Без сомнения, миллионы жизней были потеряны, благодаря заблуждению, что больного надо усиленно кормить, чтобы „поддержать его силы". Во всех случаях повышения температуры мы должны помнить самое главное: не пытаться кормить больного.

КРОВЯНЫЕ ШАРИКИ

Интересно отметить, что во время голода улучшается качество крови и увеличивается число красных кровяных шариков. Зарегистрирован случай, когда после двенадцатидневного голодания, у пациента количество красных

кровяных шариков увеличилось на два с половиной миллиона на кубический миллиметр крови, количество гемоглобина поднялось с пятидесяти до восьмидесяти пяти процентов, а количество белых кровяных шариков упало с излишне высокого до нормального. Другими словами, тут был типичный случай острого малокровия. Число красных кровяных шариков повысилось более чем на сто процентов. Ясно, что и качество самой крови пропорционально улучшилось.

МУСКУЛЫ — СЕРДЦЕ — СИЛА

Нужно ожидать, что при продолжительном голоде, будет происходить и потеря в объеме мускулов, хотя самая незначительная. Мы уже знаем, что больные ткани употребляются в топливо первыми, потом сгорает мускульный сахар (гликоген) и жиры, а затем уже следует сгорание протеинов. Потеря жиров и части мускулов никакого вреда здоровью не причинит. Непродолжительный голод не влечет за собою уменьшения числа мускульных клеточек. Уменьшение же мускулов в объеме объясняется сокращением мускульных клеточек. Что же касается мышц сердца, то сокращение их не превышает трех процентов, ибо питание организма всегда происходит за счет наименее важных клеточек. Голодание снимает большую тяжесть со всех органов, так что им остается преодолевать гораздо меньше сопротивления для того, чтобы накачивать больше крови для внутреннего омывания всего тела. Пониженная напряженность помогает сердцу ремонтировать себя и усилить свою работу. Вот почему и функциональные и органические заболевания облегчаются и даже излечиваются голоданием. Одновременно и кровообращение улучшается в высокой степени.

ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

На них голод сказывается прежде всего: они получают отдых. Они были перегружены работой, а во время голода — отдыхают и восстанавливают свои силы. Ненормальные выделения удаляются из них и, когда голодовка кончена, их пищеварительная способность бывает сильно повышена. Язвы и воспаления залечиваются, и расширение желудка исчезает, так как он принимает свой нормальный объем и занимает свое нормальное место. Болезненные ощущения и ненормальный аппетит исчезают. Голод является самым

быстрым и верным способом очищения от бактерий разложения в пищеводе. В недельный срок тонкие кишки очищаются от бактериального супа и становятся стерильными. Немного больше времени требуется для такой же очистки толстой кишки, хотя и в ней процесс разложения сильно сокращается.

Часто мне приходилось слышать протесты пациентов, боявшихся, что желудок может в результате голодовки атрофироваться и „сойти на нет“. Даже более образованные из них верили, что от голода желудок сильно ослабевает, и спрашивали, как можно избежать „этой опасности“.

Почему принято думать, что нужно набивать желудок пищей до отказа, что он должен работать все время, днем и ночью, чтобы не „ослабеть“, оставшись на минуту пустым, — это мне трудно понять. Желудок представляет собою мускульный мешок и, как все мускулы тела, он тоже нуждается в отдыхе. Основной закон природы требует отдыха для каждого органа. Единственный способ дать отдых желудку — это не принимать больше пищи. Немедленно же он приступит к ремонту клеточек и исправлению повреждений, а затем оправляется от чрезмерной работы, ранее на него наваленной. Это приводит нас к другому важному соображению. Желудочный сок во время голода не выделяется. В нормальных условиях желудочный сок и, особенно, хлористоводородная кислота выделяются в пропорции не к количеству поступающей пищи, а сообразно с требованиями организма на вещества из данного химического ее состава. Например, принимая протеины, яйца, мясо и прочее, желудку нужно больше хлористоводородной кислоты, чем это понадобилось бы для освоения крахмалов, как хлеб, макароны и пр. Во время голода эти выделения совершенно прекращаются, и нет никакой опасности, что стенки желудка будут разъедены этой кислотой или что в результате перепроизводства этой кислоты могут образоваться язвы.

В моей практике было много случаев, когда язвы желудка были излечены имéнно голодом. Как только последний кусочек пищи переварен, желудок освобождается, и начинается процесс ремонта, ибо отжившие клеточки заменяются новыми здоровыми, в чем и заключается система оздоровления организма: самообновление. Эта замена старых и больных клеточек новыми здоровыми происходит тогда, когда первые растворены и фактически выброшены из органов, а потом смыты в потоке кровообращения.

Не следует смешивать диету фруктовых соков с голоданием. Я имею в виду диету апельсинового, виноградного или иного фруктового сока или однородной жидкости. Диета — не голодание. Диеты полезны в борьбе со многими болезнями, но в случаях желудочных заболеваний мы должны быть крайне осторожны и не вызывать выделений хлористоводородной кислоты из стенок желудка такой фруктовой диетой. С практической точки зрения, фруктовая диета не имеет отношения к нашей теме, ибо диета не является голоданием. Голодание является добровольным воздержанием от всякой пищи, за исключением воды, но многие не вполне понимают процесс лечения голодом и зачастую называют „голодом" одну из монодиет фруктовых соков, которые продолжаются всего несколько дней.

При желудочных заболеваниях мы не должны ни в коем случае заменять свежую воду фруктовыми соками. Причина этого запрета проста. Когда фруктовые соки поступают в желудок, они вызывают обильное и постоянное выделение кислоты из стенок желудка и, так как в желудке при такой диете нет достаточного количества твердых веществ, особенно протеинов, которые должны быть растворены, то кислота может действовать непосредственно на слизистую оболочку, и через несколько дней может появиться язва. Во время голода желудок быстро перестает вообще выделять хлористоводородную кислоту, в результате, через два или четыре дня всякое раздражение исчезает, и желудок получает возможность начать омоложение.

Многие думают, что во время голода все внутренности сжимаются и больше всего желудок. Это опять-таки ошибочно. Правда лишь то, что, к счастью, расширенный чрезмерным количеством принимаемой пищи желудок действительно несколько сокращается — до своих нормальных размеров. Поэтому после голода желудок упорно отказывается от принятия того ненужного ему больше количества пищи, к которому он был приучен до голода. Несколько лет тому назад доктор Россэль Х. Читтэнден описал, как доктор Ондерхилл после голода попробовал вернуться к прежнему образу жизни, но не смог больше принимать такие же большие порции пищи, как до голодания. Бывало не раз, что пациент, голодавший десять или пятнадцать дней, под влиянием друзей пренебрегал советами врача и соглашался есть. Такие пациенты не могли съесть своего „нормального" обеда, ибо их желудок отвыкал от излишеств в пище, сплошь да рядом практикуемых.

Ясно, почему в результате голодовки желудок сокращался до нормальных размеров и почему организм не требовал больше пищи, чем следовало. Сразу же процессы пищеварения и усвоения пищи улучшаются и потребность в пище падает часто до половины прежней. Самым главным объяснением такого сокращения является то, что раньше желудок был ненормально расширен. Таким образом, голод возвращает желудку его первоначальную эластичность и нормальный размер.

Печень и почки также очищаются в процессе голодания, несмотря на то, что вначале на них возлагается двойная работа. Расширенная селезенка тоже возвращается к нормальным размерам. Нарывы и гнойники печени неоднократно были вылечены голодом. Это легко понять, потому что эти органы, на которых лежит главная работа по очистке организма, совершенно освобождаются от нее во время голода. Легкие тоже поправляются самым радикальным образом, так как на них лежит работа по очистке крови. Всякое накопление „отбросов" в легких исчезает в самом начале голода, и воздух получает свободный доступ к кровеносным сосудам. При бронхитах, воспалении легочных полостей, простудах и инфлюэнце даже непродолжительный голод дает блестящие результаты.

ИСТОЩЕНИЕ ПРИ ГОЛОДАНИИ

При голодании происходит потеря в весе и, разумеется, истощенному пациенту продолжительный голод не рекомендуется, хотя я был свидетелем поразительных результатов при лечении туберкулеза голодом. В Швейцарии, где так много санаториев, которые гордятся результатами лечения голодом, зарегистрировано много таких случаев.

Мозговая и нервная системы заметно поправляются при голоде, что было неоднократно доказано научными исследованиями. Надо видеть самому, чтобы поверить поразительным результатам голодания в случаях ментальных и нервных болезней. Паралич и даже психоз были излечены голодом. У большинства пациентов мышление проясняется. Это объясняется тем, что вторгнувшиеся „цементирующие" частицы изгоняются из нервных тканей путем процесса очищения. В результате, большее количество клеточек мозга соприкасается с очищенной кровью и производит больше мозговой энергии. Мышление обостряется, и появляется склонность к оптимизму.

Доктор Алексей Хэйг так говорит об этом действии голода: „Я верю, что в результате рациональной, естественной и правильной голодовки, дающей лучшее кровообращение в громадной машине человеческого организма, мы не только освободимся от бремени болезни, но мы также разовьем наши душевные, духовные и умственные способности, а также повысим нашу мораль и здравое суждение, которые в будущем будут так же отключаться от прежних, как свет от тьмы. И я верю, что в будущем будет больше согласия, силы, красоты, бескорыстия, любви; одним словом, будет больше истины и здравого смысла“.

Все умственные способности обостряются от голода. Внимание, ассоциация идей и способность мышления улучшаются. Память укрепляется; синтез, интуиция и духовные способности усиливаются. Это, между прочим, является самым ценным даром голода. Мы не только становимся физически крепкими, не только освобождаем наше тело от болезни, голод поможет нам жить в созвучии с вибрациями мира Божьего. Поэтому голод приближает нас к Богу. В Евангелии сказано: когда ученики спросили Христа, что они должны делать, чтобы получить Его силу, Он ответил, что этого можно достигнуть только путем поста и молитвы.

Благотворное влияние голода на наши пять чувств удивительно. Часто зрение необычайно обостряется. Я лично наблюдал несколько случаев катаракта, который буквально растворился во время голода. Голодом были совершенно излечены многие случаи глухоты. Может быть, это объясняется тем, что евстафиева труба, соединяющая внутреннее ухо с носовой полостью, тоже освобождается от загрязнений и катаральных отложений. Обоняние сильно обостряется, о чем свидетельствуют очень многие мои пациенты. Притупленные вкусовые ощущения становятся в большинстве случаев обостренными.

Ничто в мире так не восстановит острый слух, как продолжительный голод. Короче говоря, мы можем суммировать, что зрение улучшается, обоняние возвращается, удовольствие вкусовых ощущений восстанавливается, как и удовольствие от обостренного слуха.

Возникает вопрос: в чем же заключается механизм этого процесса, который является результатом голода? Что же, собственно говоря, происходит в организме человека? — Для того чтобы ответить на этот вопрос, возвратимся к самому организму. Мы уже знаем, что наша кровеносная система самым сложным образом переплетена со всеми органами и тянется на тысячу миль, проникая во все ткани

настолько плотно, что если удалить все мышцы, кости и нервную систему, то мы все-таки получим в остатке полный контур тела человека. Нужно помнить, что эта замечательная сеть вен, артерий и лимфатических сосудов утончается в бесконечное количество мельчайших капиллярных сосудов, видных только под микроскопом. Микроскопическое исследование показывает, что самые мелкие капилляры, в свою очередь, бесконечно разветвляются на еще более мелкие и окружены мириадами мельчайшей сети — нервов. Эта-то сеть нервов и контролирует мельчайшие кровеносные сосуды.

Жизненный процесс обмена веществ, называемый метаболизмом, состоит в циркуляции основной жидкости, каковой процесс ни в какой степени не влияет на форму капиллярных сосудов. Но такая абсолютно чистая жидкость теоретически может находиться в абсолютно здоровом теле. Это, конечно, не относится к телу современного человека. Наш образ жизни, потребление консервов, суррогатов и наше невежество в вопросах правильного питания дают совершенно другую картину. Нужные нам минералы, витамины и энзимы не изобилуют в нашей пище, а всякие химические вещества, прибавленные для ее сохранения, представляют собой яды для окислительного процесса пищеварения. Таким образом, становится ясным, что избыток крахмала в лимфатической плазме постепенно затрудняет правильные функции околощитовидных желез, контролирующих подачу кальция в плазму. Клеточки кальция собираются в сгустки и засоряют капиллярную сеть. Со временем эти сгустки, в соединении с раздражителями (лекарства, кофе, никотин и другие наркотики), образуют отложения на стенках лимфатических каналов. В результате такого накопления получается высокое давление крови, затвердение артерий и то состояние изнашивания организма, которое мы называем старостью.

Вопрос теперь в том, как избежать этого цементирующего материала, отложение которого на внутренней поверхности сосудов останавливает питание организма. Я часто над этим задумывался и пришел к заключению, что нет на свете такого лекарства, которое могло бы остановить этот процесс. Есть один только путь — не совсем приятный — голод. Возможно, что в этом проявляется мудрость Творца, что всякое благо нужно заслужить. Может быть идея „борьбы за существование" тоже сюда относится?

Я глубоко убежден, что это так. Здоровье не продается в лавочке. Если бы оно продавалось, то богатые люди поражали бы нас своим пышным здоровьем. Дело обстоит иначе.

Вернемся к восстановлению нормальной деятельности наших пяти органов чувств. Мы знаем, что сильный поток крови постепенно засоряется и выделяет известковые отложения на стенках кровеносных сосудов. Мы знаем, что нет лекарства, которое могло бы остановить этот цементирующий процесс.

Голод и только голод исполнит эту работу. Мы должны помнить, что поток крови разносит питание по всему телу. Во время голода питание прекращается. Кровь и плазма инстинктивно реорганизуют процесс питания. Этот-то инстинкт и является благословением Божьим. Возможно, что с потерей сознательного инстинкта, человек выжил только благодаря бессознательному. Этот инстинктивный процесс и заставляет клеточки моментально реорганизовать процесс питания для сохранения жизни.

Кровяной поток сейчас же должен найти другой источник снабжения горючим для процесса окисления. Он начинает „разрабатывать залежи" цемента, добывая его со внутренних стенок сосудов. В случаях высокого давления крови я с большим удовольствием констатировал у пациента понижение артериального давления до нормального, иногда всего в недельный срок голодания. Удаляемые потоком крови частицы идут на топливо или отбрасываются. Процесс очищения не ограничивается только кровообращением, хотя жидкая плазма проникает во все мельчайшие клеточки тела. Вот почему взбухшие суставы человека, страдающего от суставного ревматизма, уменьшаются, и вспухшие железы приобретают первоначальную эластичность, избавляясь от цементирующих и жировых покровов.

В результате растворения засорений глазные мышцы и зрительные нервы освобождаются для нормальных функций. Вот почему так много зарегистрировано случаев, когда после десятидневного голода, пациент не нуждался больше в очках, которыми пользовался годами. Нужно иметь в виду, что зрительные восприятия глаза принимаются в большом мозгу, в тыльной его части. Засорение в мозговых тканях происходит так же, как и в кровеносных сосудах. И таким же благотворным действием в клеточках мозга является очистительный процесс голода, результатом чего является обострение зрения.

7—2600

Из предыдущего мы знаем, что в отравленном организме носовые перепонки служат для выбрасывания вредных для организма веществ. Голод освобождает от загрязнения все ткани обонятельной слизистой оболочки, обонятельных волосков и тканей и обостряет самым эффективным образом обоняние. То же самое происходит с органами вкуса.

То же самое происходит и в ухе человека. Звук воспринимается барабанной перепонкой и передается путем вибрации трем маленьким косточкам позади нее. Известковые отложения в больном организме цементируют этот деликатный аппарат и замедляют взаимодействие перепонки и самих косточек (стремя, молот и наковальня), которые перестают действовать в унисон. Во внутреннем ухе улитка, полукружные каналы и особенно пузырек преддверья еще больше страдают от засорения, и человек перестает слышать. Голод возвращает ухо в нормальное состояние. Зацементированные полукруглые каналы дают себя знать, когда человек теряет чувство равновесия.

Голод не только самым эффективным образом восстанавливает физическое здоровье, но и обостряет ясность и четкость мышления. Я так ярко помню наш разговор с великим Бернардом Шоу за несколько месяцев до его кончины. Вряд ли кто станет оспаривать, что Бернард Шоу был одним из выдающихся умов нашего века; он сам приписывал успех своих литературных трудов благотворному влиянию голода. Ведь ясно, что по удалении засорения вокруг серого мозгового вещества, усиленная подача крови к мозгу проясняет мышление.

И, наконец, голод необходим для нашего духовного и душевного здоровья. Мне это стало так ясно, когда я посетил Учителей Востока и Индии. Голодание требуется от всех аспирантов на посвящение в высшую степень. Это еще раз доказывает, что голод — лучший путь к контролю над телом и духом. Некоторые степени посвящения требуют пятидесятидневного поста.

Голод приближает человека к Богу. Может быть поэтому люди племени Хундза в северной Индии известны своим душевным равновесием и спокойствием. Они голодают по нескольку недель подряд в июле месяце, пока не настанет время сбора урожая. Они живут в полной гармонии с вибрациями природы и не знают страха, болезней и сумасшествия; они бодры и приветливы.

Разрушительные привычки цивилизованного человека: жадность, ненависть, зависть... — все они покажутся со-

вершенно в другом свете человеку, освеженному голодом. Эти дары доступны каждому. Лучший мир, населенный лучшими людьми, так легко осуществим! Отдадим должное голоду.

ОБЩИЕ КЛИНИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ПРИ ГОЛОДАНИИ

Каждый, решившийся на лечение себя голодом, должен знать о нескольких предосторожностях. В некоторых случаях естественной реакцией голодающего в первый раз бывает страх. Тучный пациент, пропустивший несколько обедов, часто жалуется на головную боль и подавленное состояние духа. Иногда это сопровождается тошнотой и раздражительностью. Все это надо знать заранее, чтобы противопоставить этому решительность и силу воли. Я часто задумывался над этим явлением, и мне кажется, что природа хочет, чтобы человек заслужил ту громадную пользу, которую он получает в результате голодания. Благотворное перерождение всего человека, физическое и духовное, так велико, что было бы неразумным бояться небольших затруднений на пути к нему. Совершается сложнейший процесс в миллиардах клеточек, очищающий все тело и возвышающий человека, как духовное существо. Голодающий испытывает общение с вибрациями высшего порядка, какие испытывали гиганты духа в прошлом.

Ничто в жизни не дается даром, каждое достижение „покупается" определенной ценой. В этом непреложный закон природы. Без твердого желания и затраты усилий было бы неразумным ожидать больших благотворных результатов. И победа над привычкой обжорства и комфорта необходима для их достижения.

Великие люди, обладавшие магнетической силой, знали этот закон и побеждали себя в себе, становясь господами своих слабостей.

В Писании сказано, что человек сотворен по образу и подобию Божьему, и голод является лучшим способом, чтобы пробудить в человеке эту „искру Божию". Христос доказал истинность этого, удалившись в пустыню, где голодал 40 дней, — вернувшись, воскрешал мертвых и исцелял больных.

Нужно ли напрягать наше воображение, чтобы понять всю громадную пользу голодания? Конечно, гораздо легче жаловаться и находить предлоги, почему мы „не можем"

голодать. В борьбе побеждает более сильный, а в человеке постоянно борются два начала — божеское и человеческое.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Почему так мало докторов предписывает лечение голодом? — Отчасти потому, что голодание недостаточно и не всесторонне изучено, а отчасти потому, что доктор иногда боится, что голод является слишком сильным потрясением для больного организма, и он может потерять клиента.

Мой клинический опыт показал, что доктору нетрудно убедить пациента в необходимости голодания. Нужно только, чтобы он всесторонне понял этот сложный процесс. Нужно, чтобы он верил, что только голод может освободить его от недуга и возвратить его здоровье в цветущее состояние. Нужно также, чтобы пациент знал и об умственном и духовном здоровье, которое следует за физическим.

Мне не приходилось еще встречать пациента, который не согласился бы на лечение голодом, хотя не все смогли сдержать свои обещания до конца. У меня выработался опыт по преодолению препятствий, попадающихся на пути голодающего.

Если пациент был тучен, весил слишком много и страдал от несварения желудка, я сперва приписывал трехдневную диету фруктовых или овощных соков, чтобы освободить его кишечник. В эти три дня я прописывал слабительное рано утром. Через час после этого пациент пьет только апельсиновый, помидорный, ананасовый, виноградный или другой фруктовый или овощной сок. В случае небольшого воспаления кишечника фруктовый сок нужно заменить только овощным.

После трех дней жидкой диеты пациент может перейти к голоданию, и ему разрешается пить только чистую, свежую, „мягкую" воду, свободную от хлора (т. е. не городскую воду из водопровода). Дистиллированная вода в количестве 7—8 стаканов в день рекомендуется, но только по мере жажды у пациента.

Такой пост продолжается от трех до пяти дней, смотря по состоянию здоровья пациента, роду болезни и в зависимости от обстановки, его окружающей. В связи с этим необходимо предупреждение: продолжительный голод должен происходить под наблюдением врача, знакомого с этим процессом и всеми его симптомами. Вот почему голодание дольше десятидневного должно происходить не в домашней

обстановке, а в специальном учреждении. Голодающий должен воздержаться от утомляющей активности, отдыхать и держать ноги в тепле. Усиленно рекомендуется днем лежать на солнце, которое помогает процессу очищения через поры кожи.

Компетентный натуропат (доктор, не употребляющий медикаментов), практикующий лечение голодом, всегда бывает связан с санаториями и другими учреждениями, где пациент может лежать в покое и комфорте, под наблюдением специалистов. Поэтому я еще раз повторяю, что голодание больше десяти дней должно происходить в специальном учреждении, где связь с доктором имеется под рукой в любое время дня и ночи.

В серьезных случаях сердечных заболеваний и при болезнях почек у пациента наблюдается прилив воды к ногам, вокруг надпяточной кости и лодыжек, что заметно по опухолям вокруг суставов конечностей. В таких случаях, „сырой“ мед (негретый), принятый внутрь с водой, очень помогает деятельности сердца и почек преодолеть это затруднение. В таких случаях мед является единственной пищей, разрешенной, кроме воды, пациенту в размере от двух до десяти столовых ложек в день.

В большинстве случаев такое скопление воды в конечностях наблюдается у пациентов, которые ранее были подвергнуты лечению лекарствами и впрыскиваниями. К таким медикаментам относятся дигиталис, адреналин и др., что очень затрудняет лечение. Я убедился, что организм таких пациентов нужно постепенно отучить от привычки к этим лекарствам, на что иногда уходит несколько месяцев.

Во всех случаях практика показала, что при голодании очень помогает правильный массаж и „разминание“ суставов по системе хиропрактики.

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ

Два года тому назад у меня был интересный случай в связи с лечением голодом. Мать привела ко мне двух своих детей — в возрасте 2-х и 5-ти лет, у которых была т. н. „крокодиловая кожа“. Бедная мать просила дать лекарство, которое могло бы излечить эту накожную болезнь.

После обычного массажа и разминания я дал ей витамины и рекомендовал не кормить детей два дня и привести их через неделю. Бедная женщина не поняла или ослышалась и через неделю пришла ко мне взволнованная и упрашивала меня, чтобы я разрешил бедным крошкам

есть; они так изголодались за неделю, что начали собирать крошки хлеба с полу. Недоразумение выяснилось, но я посмотрел на детей и увидел чудо: их „крокодиловая кожа“ исчезла без следа, и их щечки были розовые и нежные, как кожа персика. Я был поражен не менее самой матери, которая приписывала такое быстрое выздоровление „лекарству“, которое я ей дал (витаминам).

380. ДИАБЕТ

Сорокавосьмилетний пациент, страдавший от диабета 12 лет, принимал все большие и большие дозы инсулина и, наконец, обратился ко мне. Выяснилось, что кишечник у него был сильно ослаблен, что еще больше осложнялось расширением предстательной железы. Прощупывание брюшной полости показало, что у пациента органы испражнения были стянуты и пере[illegible]ны многими срастаниями. Это случается часто с людьми, ведущими сидячий образ жизни, а мой пациент был часовых дел мастер.

Пациент не был склонен пожертвовать, хотя бы на время, некоторыми привычками и удобствами, особенно же — любимой пищей, но в результате нашего короткого разговора он согласился попробовать лечение голодом. Он желал выздороветь и в наиболее короткий срок, а также без больших затрат. Так как его работа не была тяжелой, он мог обойтись без пищи много дней.

Он предпочел грейпфрут для своей трехдневной жидкой диеты, принял слабительное три раза по утрам и начал свой 26-дневный голод. Несмотря на то, что первые дни он чувствовал сильную слабость, он не пропустил ни одного рабочего дня. После пятого дня голодания его слабость прошла. Он был поражен, как легко ему стало подыматься по лестнице, и совершал еженедельные прогулки в горы, по несколько миль каждая, совершенно не переутомляясь. А самое главное — он перестал принимать инсулин.

За двадцать шесть дней он потерял в весе около тридцати фунтов и на двадцать седьмой день начал принимать пищу.

Во время голода его кровь и моча обследовались регулярно, и результаты были вполне удовлетворительны. Ему пришлось принимать немного инсулина, когда он возвратился к своей привычной пище, но порции инсулина постепенно уменьшались и, наконец, через три месяца он совершенно прекратил его принимать. В продолжение трех

лет он подвергался периодическим исследованиям, и его кровь и моча оставались свободными от сахара.

381. СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ

Дипломированная сестра милосердия 50 лет, работающая в госпитале, жаловалась на невыносимые боли в суставах — суставной ревматизм был признан врачами. У нее были также боли под грудобрюшной преградой и хронический запор.

Считая свой суставной ревматизм неизлечимым, она не надеялась его облегчить; хотела от меня помощи только от бессонницы. Она не могла заснуть без снотворных порошков, доза которых все время увеличивалась.

Было решено, что она временно оставит работу и ляжет в больницу для двухмесячного поста, чтобы совершенно изменить образ жизни. К моему удивлению, она сразу же согласилась голодать. Она была совершенно измучена болезнью и слышала о многих „невозможных" результатах лечения голодом, так что была готова на все.

Мы начали опять-таки с трехдневной жидкой диеты и слабительного. Это было необходимо, потому что она была чрезмерно тучна и кровь у нее была сильно „засоренной". Затем начался голод, и пациентка была окружена самыми благоприятными условиями. Может быть, тут будет уместно упомянуть, что психотерапия чрезвычайно важна во всех случаях лечения голодом. Пациент должен быть уверен, что ему необходимо пройти через очищение голодом, как бы оно ни было тяжко вначале. Особенно важно это в случаях лечения от отравления лекарствами и наркотиками.

Прекратить сразу же прием привычной дозы лекарства или наркотика — значит доставить больному несколько мучительных дней, и поэтому необходимо предотвратить у него душевные потрясения и облегчить подавленное состояние духа.

В данном же случае процесс был быстрым и прошел гладко. Потеря в весе немного превышала фунт в день, и пациентка голодала сорок четыре дня. Опухоль лодыжек, появившаяся на десятый день голодания, была удалена таким методом: трижды в день она получала столовую ложку меда. После десятого дня пациентка не чувствовала уже никакой боли, а здоровый нормальный сон возвратился к ней на второй день голодания. Все-таки несколько раз

были заметны периоды какого-то беспокойства, но и они совсем исчезли.

Нужно отдать должное массажам и разминаниям хиропрактики, сопровождавшим голод.

Интересно отметить, что пациентка с многолетним больничным опытом потом призналась, что если бы ей раньше сказали, что ее суставной ревматизм будет совершенно излечен, то она назвала бы это невозможным и фантастическим. Будем надеяться, что моя пациентка, которая снова работает в госпитале другого доктора, воспользуется своим опытом, чтобы помочь другим.

382—384. СЕРДЕЧНАЯ АСТМА — ГРУДНАЯ ЖАБА — ВОДЯНКА

Это был один из самых трудных случаев моей практики, и конечные результаты его еще не выяснены. Женщина сорока восьми лет и весом в 280 фунтов не могла лежа заснуть за последние полтора года ни разу. Она сидела в своем кресле днем и ночью задыхаясь. Когда я был вызван ночью, окружающим казалось, что пришел ее последний час. С зеленовато-желтым лицом, синими губами, задыхаясь, она корчилась от боли. Сердце то останавливалось, то билось с бешеной скоростью.

Пациентка долгое время была отравлена сильными дозами дигиталиса, брома и даже стрихнина. Сразу же мы начали трехдневную жидкую диету на фруктовом соке, но без наркотиков. После этого началось голодание и после семи дней опухоли исчезли с ее лодыжек.

Пациентка была чрезвычайно обрадована тем обстоятельством, что снова могла надеть на ноги ботинки, чего не могла делать много месяцев. Припадки астмы повторялись реже и становились слабее, а на второй неделе прекратились. Через 24 дня пациентка настояла на том, чтобы закончить голод. В ее диете были овощи, фрукты, творог, авокады с примесью витаминов и минералов. Через пять дней после окончания голодания у нее неожиданно появились снова опухоли лодыжек. Опухоли постепенно распространились вверх по ляжкам и до брюшной полости: прежняя картина была восстановлена, хотя дыхание было свободным.

По всему было видно, что ее сердце, почки и печень так утвердились в привычке получать поддержку от лекарства, что отказывались функционировать без них. Как ни горько было мне, я должен был рекомендовать пациент-

ке прибегнуть к помощи химиотерапии. Правда, теперь ей было достаточно самых маленьких доз. Мы надеемся, что скоро сможем постепенно и эти дозы свести на нет.

Опыт показал, что щедрые порции меда помогали ее сердцу, пищеварению и почкам больше, чем другие лекарства. Пациентка все еще находится на пути к выздоровлению, и надо надеяться, что курс лечения будет скоро закончен.

385. ФИБРОЗНАЯ ОПУХОЛЬ

Женщина 38 лет, напоминающая фигурой беременную, готовую разрешиться двойней, имела опухоль величиной в арбуз, в 20 фунтов весом.

Жидкая диета на фруктовом соке три дня и голод на шесть недель. На второй неделе появилась опухоль ног, но немного аминовой кислоты и меду, прибавленные к воде, удалили всю опухоль в месячный срок.

Интересно отметить, что чрезмерная менструация сократилась до нормальных размеров в первый же период. Маточные выделения прекратились. Ничего, кроме промываний водой с небольшим количеством яблочного уксуса, не применялось.

Опухоль уменьшалась с каждым днем. К концу голодания она была величиной с большой лимон. Я думаю, что остаток массы опухоли можно удалить только оперативным путем. Пациентка находится под постоянным наблюдением и увеличения опухоли не наблюдается.

386. ЖЕЛУДОК И ЯЗВА ТОЛСТОЙ КИШКИ

52-летний мужчина, исхудалый и истощенный постоянной кровавой рвотой и кровавым стулом. Кровь темнокрасная и видом напоминает кофейную гущу — указание на язву, кровоточащую толстую кишку.

В таком состоянии голодание можно начать только после того, как кровоизлияние остановлено и восстановлено производство новой крови... Пациент начал жидкую диету на морковном соке. Вдобавок ему давали молоко из сырых индийских орехов („кашю"), подсолнуха и кунжута („сисами") с медом. Поразительно, что кровотечение остановилось на второй же день этой диеты и через десять дней не было никакой боли. Дальше следовала специальная диета, куда, кроме морковного сока, входила и твердая пища в виде моркови, орехов, лука, яиц, миндаля. Кунжутное се-

мя, миндаль, протертая морковь и орехи, в равных порциях измельченные, смешивались с сырыми яйцами и образовывали однородную массу, которая слегка запекалась в духовке. Эта диета продолжалась еще месяц, и пациент выздоровел, прибавив 16 фунтов в весе.

387. ПСОРИАЗ

У мужчины 45 лет лицо, колени, локти покрылись чешуйчатой „крокодиловой кожей“. Отчаявшись, он решил покончить с собой, если не вылечится. Полный голод на 3[illegible] дня был совмещен с гальваническим лечением поджелудочной железы, чтобы удалить скопившиеся там железистые отложения. Было установлено, что поджелудочная железа находится в прямой связи с состоянием кожи. В поджелудочной железе вырабатываются энзимы, нужные для нормальных отправлений кожи, и, если появляется накожное заболевание, это значит, что снабжение энзимами прекращено или недостаточно.

Лицо пациента очистилось прежде всего, а затем последовало очищение и других пораженных частей тела.

Этот человек ведет сейчас вполне нормальный образ жизни и не нуждается больше в помощи жены, которая должна была содержать его ранее в течение 12 лет. Он снова занял хорошее положение в деловом мире, и ему приходится только удивляться: почему такой простой, быстрый и действительный способ лечения, как голод, ему никто не посоветовал много лет раньше?

* * * * *
* * *
*

XXIV. ОТЧЕГО ЛЮДИ РАНО УМИРАЮТ, ВСЕГДА БОЛЕЮТ И НЕ ЗНАЮТ ПРИЧИН СВОИХ НЕДОМОГАНИЙ

По утверждению замечательного ученого, доктора Н. В. Уокера, почти все болезни и преждевременная смерть людей — от неправильной диеты, недопустимых смесей в нашей пище и, в конечном итоге, от засорения и

деформации толстой кишки. Автор излагает в данной главе взгляды доктора Уокера конспективно, надеясь отчасти, что в будущем книги его и других ученых будут переведены на русский язык.

1. Доктор Уокер на всех своих лекциях говорит, что невежественный обыватель считает себя „гигантской трубой — мусоросжигательной печью", в один конец которой пища входит, а из другого выходят „отбросы". Бросай в трубу, что хочешь, — все сгорит! — думают почти все. Да, сгореть-то сгорит, но если в эту „трубу" бросать не те продукты, там же сгорит от 25 до 50 лет нашей жизни!

Многие беды — от многолетних накоплений отходов пищеварения в толстой кишке. Она у большинства людей настолько забивается каловым веществом, что остается лишь маленькое отверстие. В зависимости от того, в каком месте толстой кишки образуются, в результате, перехваты, сужения и пр., у человека заболевает тот или иной орган.

Отчего же скапливается так много отходов в толстой кишке? По утверждению доктора Уокера, главным образом, от потребления крахмалистых веществ и вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворяется ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь своеобразной „крупой". Кровь в циркуляции стремится освободиться от этой „крупы", и, в конце концов, та оседает в разных местах. Вареная, печеная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Растительная пища, наоборот, дает питание стенкам толстой кишки и „выносит" все попадающееся на ее пути к заднему проходу.

За сорок лет жизни человек съедает, скажем, 40000 обедов, ужинов, завтраков. Если он питается, главным образом, крахмальной и вареной пищей, то она, проходя через толстую кишку, оставляет слой или пленку отходов. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушена. На этой почве и бывают запоры, и поэтому — многие болезни.

Ошибки в нашем питании очень серьезны и их можно перечислить в таком порядке:

1. Усиленное питание белками вследствие ложноукоренившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.

2. Незнание правильных методов варки пищи, излишне долгое кипячение, вываривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

3. Белый хлеб, сладкие булки, пирожные, излишки сладостей и сахара ведут к избытку кислот в крови и брожению углеводов в желудке. С другой стороны, постоянный недостаток щелочных продуктов в питании делает невозможной нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и брожения углеводов.

4. Упорное, на протяжении 2—3 поколений, отсутствие привычки, особенно в течение зимних месяцев, употреблять в пищу сырые овощи, зелень и фрукты, в которых только и содержатся минеральные соли и витамины.

5. Постоянное применение слабительных веществ, отсутствие здоровых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызывают хроническую вялость желудка и толстой кишки, что, в свою очередь, приводит к застоям пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению организма в течение целого ряда лет.

6. Обилие мясных продуктов, жирных супов, острых соусов, спиртных напитков и пива преждевременно разрушает почки и печень, сокращая нашу жизнь на 15—20 лет.

7. Нежелание ежедневно следить за всеми отправлениями своего организма, нежелание отказаться от привычного, но неправильного питания, питья, часто избыточных, всегда приводят к неправильному обмену веществ. Люди начинают злоупотреблять лекарствами вместо того, чтобы лечиться диетой и рациональным питанием.

Доктор Уокер — вегетарианец и адепт сырой пищи. Он основатель терапии овощными соками и непререкаемый авторитет в области здоровой диеты.

Несколько слов о диете доктора Уокера. Он исключает совершенно: продукты, содержащие крахмал, — хлеб, картофель, рис и пр. (картофель в сыром виде доктор Уокер очень рекомендует, ибо он содержит натуральный сахар), рафинированный сахар (вместо него рекомендуется употреблять мед); мясо, рыба, яйца; печеная, вареная и жареная пища; чай, кофе, какао, шоколад, молоко; все спиртные напитки; соль белая; все консервы; черный перец и уксус; щавель и ревень в вареном виде; курение, жевание и нюхание табака.

На молоке следует остановиться подробнее. Помимо доктора Уокера и доктора Гартэна (автора трактата о лечении голодом) еще и великий 78-летний доктор-натуропат Мак Феррин, автор 84 книг о здоровье, утверждает, что

молоко, в особенности коровье, никогда не предназначалось природой для питания взрослого человека, а только для очень маленького теленка, пока он не может есть твердой пищи. Он пишет, что никогда не следует пить молоко за обедом, ужином и завтраком. Однако многие утверждают, что при молочной диете больные намного улучшают свое здоровье. На самом деле помогает не молоко, а замаскированное голодание. Молоко, в особенности пастеризованное, вызывает запор, чего многие не знают. От потребления молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют. Доктор Уокер пишет: „Принято считать, что коровье молоко — наша наиболее здоровая пища. Иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи: молоко для человека является самым предательским продуктом“.

В коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в женском молоке (казеин — вещество, формирующее кости). При пропуске молока через сепаратор весь казеин уходит в „обрат“, а не в сливки, поэтому доктор Уокер не против того, чтобы наливать ложку-две сливок или сметаны в салат. Однако сильно увлекаться доктор Уокер тоже не рекомендует, особенно в зимнее время, ибо от сливок и молока, при большом их употреблении, образуется много слизи, а слизь — причина многих заболеваний.

По Мак Феррину, один раз в день можно есть мясо, но чтобы на нем не было ни капли жира. Размер куска для суточного потребления он рекомендует в 7 см шириной, 10 см длиной и 1,5 см толщиной. Вместо мяса можно съесть кусок рыбы. Яйца могут употребляться в пищу в крайне ограниченном количестве и не каждый день. Мясо — не более четырех раз в неделю. Не рекомендуется ничего жареного на сковороде.

В отношении хлеба точка зрения доктора Мак Феррина сходна с мнением доктора Уокера. Они утверждают, что если не все, то очень многие болезни желудочно-кишечного тракта — от хлеба, который редко хорошо переваривается, а чаще всего киснет и дает обилие газов. Как утверждают оба врача, нельзя есть хлеб вместе с мясом и вообще нельзя поглощать протеины с крахмалом одновременно. Поэтому мясной обед доктор Мак Феррин рекомендует есть только с сырыми и вареными сочными овощами. Доктор Уокер заменяет хлеб орехами (грецкие, миндальные и бразильские). Доктор Мак Феррин разрешает есть хлеб только до 45-летнего возраста. От 45 до 50 лет следует, по его совету, потреблять очень малое количество хлеба, а после 50 лет — ни крошки!

Для того чтобы иметь цветущее здоровье, надо пить сырые овощные соки. Никакой другой продукт в мире не дает столько здоровья, сил и энергии.

Тем, кто имеет обыкновение ходить по ресторанам, задушевный совет: посещайте китайские рестораны и берите только или „чап-суй", или „чау-мейн", но предупреждайте кельнера, чтобы он не приносил риса или супа, а также просите не добавлять в кушанье ничего, содержащего крахмала. Вы получите тогда превосходный обед, ибо в нем нет жидкой „болтушки" (супа), нет крахмала, микроскопически мало обычного мяса или мяса креветки, морского рака, омара или краба. Превосходен этот обед еще и в том отношении, что овощи в нем не переварены, приготовлены над паром и сохраняют все витамины и минералы. Конечно, прикончив единым духом всю порцию „чап-суя", каждый из вас, мои друзья, недовольно воскликнет: „Я голоден!".

Но только первые две-три недели вы будете чувствовать себя не вполне утолившими голод, а затем порция станет для вас нормальным обедом.

На вопрос, отчего люди всегда болеют и столь недолговечны, доктор Мак Феррин отвечает уверенно и решительно, что „двуногие существа, осмеливающиеся называть себя людьми, не знают такой простой истины, что наша кожа — живой организм, и в организме накапливаются токсины (ядовитые вещества), от которых мы должны постоянно освобождаться. Высчитано, что человек должен выделять через поры кожи в три с половиной раза больше отбросов, чем через прямую кишку и почки!". Этого можно достигнуть только при помощи паровой бани с веником. Надо ходить в русские или финские бани не меньше раза в неделю и париться нещадно, а также потеть в паровом отделении не меньше 20—30 минут. Многие русские переняли дурной пример довольствоваться проклятой лоханкой-ванной.

Одна из наиболее значительных причин, почему Россия стала величайшей державой мира, — баня с паром и веником.

Доктор Мак Феррин ежедневно утром после сна принимает ванну и считает колоссальным злом мыло, которое только сушит кожу. В ванне, горячей немногим больше, чем температура тела, следует находиться полчаса. Затем энергично натереть кожу кукурузной крупой. Кроме того, Мак Феррин с вечера делает в тазике очень соленый раствор, пропитывает этим раствором мохнатое полотенце и

немного выжимает его. После натирания кукурузной крупой следует выпустить из ванны горячую воду, налить холодной, погрузиться на одну минуту, а затем растереться пропитанным солью полотенцем. Когда тело покраснеет, как омар, можно считать, что ваша кожа — живой организм. Надо заметить, что доктор Мак Феррин — человек свободного труда и может это делать по утрам, а наш брат „фабричный“ должен вставать раньше шести и спешить на фабрику. Но можно это проделывать и возвратясь с работы, только перед сном.

Солнечную ванну следует принимать каждому не менее двух раз в неделю. В XXI веке во многих городах будет запрещено строить дома без площадки для солнечных ванн.

Размышления современного врача после прочтения НАРОДНОГО ЛЕЧЕБНИКА со старинными рецептами исцеления

Мы, профессиональные медицинские работники, можем лишь облегчить процесс исцеления, помогая населению повысить уровень осведомленности, вселяя уверенность в свои силы, развивая самостоятельность, распространяя информацию в области здравоохранения и укрепляя навыки социальной созидательной работы.

ЭРИК Р. РАМ

Собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно — есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья.

Ф. БЭКОН

Лишь тот, кто не ищет, не сталкивается с неясностью.

ВАЛЕРИ

В основу всего перечня предлагаемых лечебником П. М. Куреннова знахарских рецептов, почерпнутых из народной практики самоврачевания, заложены, как это отчетливо видно, так называемые натуропатические воззрения на причины болезней Человека и соответствующие им подходы к проблеме оздоровления.

Определяя причины болезней Человека, натуропаты (их можно было бы называть естествоцелителями) учитывают преимущественно вещественно-обменный аспект взаимодействия Человека и Природы, рассматривая, таким образом, Человека лишь как существо биологическое. Все болезни сводятся многими натуропатами к одной только болезни — токсемии, то есть самоотравлению крови, а через нее и всего организма пищевыми и метаболическими (обменными) ядами.

Основанием для таких представлений служат действительно имеющие место злоупотребления в питании Человека „достижениями“ цивилизации, в частности, различными рафинадами, консервами и суррогатами, которые на самом деле как бы засоряют, „зашлаковывают“ организм, который просто не в состоянии их разлагать и выводить с той же скоростью, с какой они поступают. Отсюда и возникает столь живописное, хотя по сути механическое и неправдоподобное, представление о причинах „закупорки“ и „затвердения“ кровеносных сосудов и „скопления долголетнего кала в толстой кишке“. Так, доктор-натуропат Н. В. Уокер, к примеру, считает, что молекулы крахмала, будучи нерастворимыми ни в воде, ни в спирте, ни в эфире, „попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, прибавляя в нее своеобразную „крупу“, которая якобы и откладывается „то там, то сям“, вызывая нарушение функции сосудов и кишечной стенки. А „затвердение“ артерий связывается почему-то с „избытком крахмала в лимфатической плазме и отложениями „сгустков клеточек кальция“ на стенках лимфатических каналов“. А ведь исходя именно из этих представлений даются рекомендации не употреблять крахмалы ни в каком виде.

В целом, в своем подходе к вопросу исцеления Человека натуропаты опираются на силы самой Природы, зало-

женные в Человеке. А для пробуждения и наилучшего действия этих сил рекомендуют расчищать все препятствия на их пути. При этом основной упор делается на правильный подбор видов и сочетаний продуктов питания, правильный способ их переработки и употребления, а для радикальной расчистки — на прекращение поступления вообще всякой пищи как потенциального источника очередного „засорения“, то есть на очистительный голод.

В своем стремлении к максимальному высвобождению к деятельности природных (натуральных, естественных) сил оздоровления натуропаты приходят к крайности, рекомендуя питаться исключительно сырыми соками плодов (овощей, фруктов) и зелени, причем делать это постоянно. Необходимость такого постоянства вызвана тем, что с прекращением питания сырыми соками вскоре, как правило, возобновляются проявления недугов. Этот факт зафиксирован, кстати, и в самом лечебнике, в рецепте № 1 — в случае лечения астмы. И он означает, что проявления недугов лишь компенсируются натуропатической диетой, а их корни ни в коей мере не затрагиваются. Речь здесь идет, таким образом, только о *телесной* гармонизации Человека по отношению к Природе, но никак не *душевно-телесной* (или психо-физической) гармонизации в самом Человеке, то есть не о том, что подлинно необходимо для избавления от недугов. Поэтому приходится признать в способе питания сырыми соками только один из приемов диетического лечения, входящих в более сложные оздоровительные комплексы, но не путь к исцелению вообще.

Кроме того, питание сырыми соками, будучи постоянным, повседневным, вынуждает нас значительную часть своего времени посвящать добыванию свежих сырых овощей и фруктов, что для нас и трудноосуществимо, и психологически тягостно. При этом не исключено и попадание в зависимость от такого способа питания, являющегося лишь средством *компенсации* проявлений глубоко коренящегося недуга и поэтому необходимого хронически в качестве меры предупреждения, сдерживания и гашения острых болезненных вспышек.

Вдобавок скажем, что, принимая для себя питание сырыми соками как постоянное и единственное, мы тем самым сразу отметаем весь многовековой опыт поиска Человеком способов обработки и создания запасов пищи в стремлении сделать себя независимым от капризов Природы, освободить и направить свои силы на собственно чело-

вческое, *внутреннее* развитие. Безусловную ценность в этом смысле представляют многие виды консервации (особенно сушка, вяленье, соленье и моченье) и термической обработки пищи, дающие Человеку независимость даже в самых суровых природных условиях. Да и, подумайте сами, отвечает ли питание сырыми соками нашим с вами нынешним условиям существования и давно сложившемуся в русском народе рациону питания, обеспечивавшему все необходимые потребности применительно к роду трудовой деятельности, климато-географическим условиям и времени года.

Обратимся для ясности к наблюдениям русского профессора химии А. Н. Энгельгардта, в подробностях описавшего представления о питании, бытовавшие среди простых мужиков, испытывавших „все на своей кишке, на своем хребте". Результаты такого рода испытаний были отражены автором в следующем виде.

„По-мужицкому, *кислота есть необходимейшая* составная часть пищи. Без кислого блюда для рабочего обед не в обед. Кислота составляет для рабочего человека чуть не большую необходимость, чем мясо, и он скорее согласится есть щи со свиным салом, чем пресный суп с говядиной, если к нему не будет еще какого-нибудь кислого блюда. Отсутствие кислоты в пище отражается и на количестве работы, и на здоровье, и даже на нравственном состоянии рабочих людей. Уж лучше червивая кислая капуста, чем вовсе без капусты. При продовольствии войск в походах на войне вопрос о щах, о кислой капусте, о *кислоте* — есть вопрос первостепенной важности...

Щи из кислой капусты — холодные или горячие — составляют основное блюдо в народной пище. Если нет кислой капусты, то она заменяется кислыми квашеными бураками (борщ). Если нет ни кислой капусты, ни квашеных бураков, вообще никаких квашеных овощей, как это иногда случается летом, то щи приготовляются из свежих овощей — свекольник, лебеда, крапива, щавель — и заквашиваются кислой сывороткой или кислыми сколотинами, получаемыми при изготовлении чухонского масла. Наконец, в случае крайности, щи заквашиваются особенно приготовленным сырым кислым квасом, сильно закисшим тестом, сухарями из кислого черного хлеба (тюря, мурцовка, кавардачок)...

Понятно, что эта необходимость кислоты обусловливается составом русской пищи, состоящей из растительных веществ известного рода (черный хлеб, гречневая каша).

Химики знают, что кислота, входящая в состав всех вышеназванных кислых продуктов — щей, квашеных бураков, соленых огурцов, сыворотки и пр., — есть одна и та же, именно молочная кислота. Очевидно, что при известном составе народной русской пищи кислота эта и, по всей вероятности, сопровождающие ее соли существенно необходимы для питания...

Крестьяне различают пищу на п р о ч н у ю и л е г к у ю, с множеством градаций, конечно. Жить можно и на легкой пище, например: грибы, молоко, огородина, но для того чтобы работать, нужно употреблять пищу прочную, а при тяжелых работах — земляные, резка, пилка, косьба, корчевка и т. п. — самую прочную, такую, чтобы, поевши, бросало на пойло, как выражаются мужики, чтобы захотелось напится, так напиться, как пьет после сытного, прочного обеда здоровый работник, когда он приляжет губами к ведру с квасом и сразу вытянет чуть не полведра.

Прочною пищей считается такая, которая содержит много питательных, но трудноперевариваемых веществ, которая переваривается медленно, долго остается в кишке, не скоро выпоражнивается, потому что раз кишка пуста, работать тяжелую работу нельзя и необходимо опять подъесть.

Так как черный ржаной хлеб составляет главную составную часть пищи, то хлеб должен быть крут, не вадок, не теснян, хорошо выпечен из свежей муки. На хлеб рабочий обращает главное внимание. Хороший хлеб — первое дело, но одного только хлеба для полной работы мало. Затем, прочная пища должна состоять из щей с хорошей жирной солониной или соленой свининой (ветчиной — только не копченой) и гречневой каши с топленым маслом или салом. Если при этом есть стакан водки перед обедом и квас, чтобы запить эту прочную, крутую пищу, то пища будет образцовая, самая прочная, такая, при которой можно сделать максимум работы, вывезти наибольшее количество дров, выпилить наибольшее количество досок. С такой пищей можно перейти Альпы, перетащить через Балканы, под звуки „Дубинушки", пушки, отмахать поход в Индию...

Щи и каша — это основные блюда. Уничтожить кашу — обед не полный, уничтожить щи — н е т о б е д а. Разумеется, если добавить что-нибудь к такому прочному обеду, так не будет хуже. И после такого обеда артель в 20 человек с удовольствием съест на закуску жареного барана

или теленка, похлебает молока с ситником, но все это уже будет лакомство.

В постные дни солонина в щах заменяется снетком, который кладется только для вкуса, или горячие щи заменяются холодными, то есть кислой капустой с квасом, луком и постным маслом. Коровье масло или сало в каше заменяется постным маслом.

Солонины, говядины или свинины в скоромные щи кладется немного, так что крепкого бульона не получается — лишь бы только навару (жиру) было побольше, если говядина не жирна, то к ней прибавляется свиного сала.

Мы видим, что в этой образцовой пище много жиру, да и животные азотистые вещества употребляются в трудно перевариваемой форме: говядина заменяется солониной, свежая свинина — ветчиной.

...Тут необходимо еще заметить, что с понятием о хорошей прочной пище соединяется еще и то, что пища имеет густую концентрацию и бросает на пойло. „У него харч хороший; едят все густое, хлеб что не переломишь, каша — балиха, кисель — ножом режь“ (балиха — от „балить“: шутить, проказничать, баловать).

...Пища сделается менее прочною, если крутую гречневую кашу — самое любимое кушанье — заменить размазней, киселем, густой картофельницей, супом-крупником, хотя бы даже и с говядиной. Все эти замены сильнее понижают прочность пищи, так что уже оказывают влияние на количество работы, чем замена в щах солонины салом или снетком.

Молоко сладкое и кислое считается легкой пищей, только творог, который на треть с гречневой крупой едят в пирогах или с лепешками, считается прочной пищей".

Итак, мы видим, что наш отечественный народный способ питания, подобно натуропатическому, придает весьма малое значение мясу и молоку (у Энгельгардта: „работающие люди вовсе не придают значения мясу как питательному веществу“) и, в противоположность натуропатическому, не только не отказывается от злаков (хлеба и каш), но даже, напротив, ставит их на самое видное место. Такой выбор, конечно, был продиктован жизнью в резко меняющихся, суровых для земледелия условиях. И здесь нелишне будет вспомнить, что такие, например, выдающиеся врачеватели, как Гиппократ и Авиценна, подчеркивали важность смены рациона питания в зависимости от времени года. Если в летнюю жару предпочтение должно отдаваться преимущественно прохладной влажной пище (фрук-

там, овощам, зелени, сокам, напиткам), то в зимнее время, когда бывает велика опасность простуды — преимущественно сухой, согревающей, плотной (хлебу, кашам, орехам, сухофруктам и овощам, сушеным ягодам, кореньям, специям, травным настоям-чаям). Эти принципы естественным образом соблюдались простыми людьми, далекими от знаний об упомянутых корифеях, и в то же время никак не согласуются с рекомендациями о круглогодичном употреблении одних только сырых соков.

Добавим к сказанному еще и то, что описанный выше „мужицкий“ способ питания мы, конечно, не должны принимать для себя без всяких изменений. Совершенно неизбежны различные его градации в соответствии с характером деятельности и местом проживания. Понятно, что для успешного и безболезненного встраивания в конкретную местную среду обитания необходимо признать и местные источники питания. Известно, например, что различные травы и плоды, произрастающие в Западной Сибири отличаются особенно высокой витаминностью, биоактивностью и, следовательно, целительной силой, так как смогли приспособиться к жизни в столь суровых климатических условиях.

Относительно приводимых в лечебнике методов „чисток“ организма, которые предлагаются натуропатами и для проведения которых требуются продукты, отсутствующие у нас наибольшую часть года (лимоны, грейпфруты, апельсины, яблоки, оливковое масло), мы имеем основания утверждать, что они давно уже имеют свои аналоги в форме водных настоев — напаров из трав и кореньев, позволяющих весьма эффективно и при этом мягко избавляться от так называемых „шлаков“ („камней“ и „песка“ в желчном пузыре, почках, мочевом пузыре и околосуставных „солевых отложений“), не говоря уже о такой мощной форме генеральной „чистки“, как русская парная баня с веником, паро-травяными ингаляциями, различными „рассасывающими“ компрессами, ручным массажем и контрастным закаливанием, особенно если учесть, что, как считают сами натуропаты, через нашу кожу мы должны выделять „нечистот“ в 3,5 раза больше, чем через почки и кишечник вместе взятые.

Обратимся теперь к вопросам голодания. Здесь необходимо, в первую очередь, основываясь на собственных наблюдениях и личном опыте, сказать о том, что нигде в известной нам литературе пока еще не освещалось. Речь идет о возможности крайне быстрого протекания пе-

риода „очищения“ голодом с наступлением всех клинических признаков завершения безопасного периода голодания уже на седьмые сутки от его начала. О безопасном периоде говорится потому, что при его превышении, то есть при продолжении голодания сверх разумного предела так называемое эндогенное питание (т. е. питание за счет внутренних ресурсов) будет происходить уже за счет не измененных, а вполне здоровых тканей, что неизбежно повлечет за собой необратимую дистрофию.

Несмотря на столь быстрое протекание, безопасный период голодания все же сохраняет свою характерную этапность. То есть имеет место отчетливый ацидотический (кислотный) криз, хотя он и смещается на вторые сутки голода.

Приведенный факт подсказывает, что нельзя, приступая к голоданию, назначать себе „по схеме“ жестких максимальных сроков, так как ориентируясь на последние, можно легко пропустить критический момент естественного завершения голодания и тем самым „вогнать“ себя в тяжелое дистрофическое состояние. И здесь крайне важно то, что в подобном случае не только „поедаются“ наши здоровые ткани, но к тому же еще на поддержание физического существования, на обеспечение элементарных физиологических функций начинает использоваться неприкосновенный запас той энергии, которую мы должны были бы направлять на собственное внутреннее развитие. В результате такого процесса мы можем как бы выгорать изнутри, катастрофически теряя трудновосполнимый запас жизненных сил.

Выход здесь в том, чтобы предельно индивидуализировать не только сроки проведения голодания, но и сам его метод, который можно выработать для себя только на основе неоднократного собственного опыта голодания с тщательным самонаблюдением (необходимые критерии оценки своего состояния на различных этапах голодания приводятся в специальной литературе).

Так, например, не должен шаблонно решаться вопрос о необходимости постановки очистительных клизм, их составе, объеме и периодичности повторений. Одним клизма необходима во время голодания ежедневно однократно, другим — даже дважды в день, третьим — через день или дважды в неделю, четвертым — раз в неделю, а кому-то, может быть, и вовсе не нужна. Все зависит от того, улуч-

шается ли состояние после постановки клизмы или же, наоборот, ухудшается, что совсем не исключено.

Сроков лучше придерживаться коротких, не более 5 дней подряд. Их к тому же можно значительно сократить, если первые одни-двое-трое суток провести голодание без употребления воды. Безводное голодание „чистит“ значительно быстрее, используя для нужд организма внутреннюю воду, вновь и вновь образующуюся от „таянья“ собственного жира, многими переносится гораздо легче, чем с водой, но оно не должно применяться теми, у кого заведомо есть камни в желчном или мочевом пузыре и почках, так как возможно образование „песка“ и возникновение приступов печеночной или почечной колик.

Что же касается периодичности голоданий, то лучше не придерживаться слишком жесткой системы, а, кроме того, помимо заранее намеченных еженедельных, месячных, квартальных голодовок, прибегать, по необходимости, и к голодовкам как наиболее оперативным и адекватным мерам коррекции собственного состояния в некоторых острых ситуациях (например, в случаях перееданий с диспепсией, то есть „несварением“, или пищевых отравлений).

Многие тяжелые хронические недуги (туберкулез, диабет, нефриты и др.) требуют проведения так называемого фракционного голодания, когда на весь период лечения необходим строгий ритм краткосрочных повторных голоданий, в ходе которых можно, при соответствующем опыте, наблюдать тренируемость реакции очищения. Это угадывается по постепенному приближению раз от раза момента переключения на эндогенное питание, который знаменуется, как правило, отчетливым ацидотическим (кислотным) кризом. Может быть и так, что совсем отсутствовавший или стертый момент перехода на эндогенный режим питания в очередной раз ясно проявляется, что свидетельствует о повышении общей реактивности организма в ответ на ритмически повторяющиеся экстремальные ситуации в виде прекращения подачи пищи извне.

Таковы основные замечания, дополняющие и пересматривающие содержание лечебника по части натуро-

тических взглядов и рекомендаций. В оправдание последних можно сказать, что они все же способны эффективно помочь освободиться, например, от привязанности к химиопрепаратам, естественным образом перестающими быть необходимыми, и способны дать начальный опыт самонаблюдения и самооздоровления.

В итоге остается добавить, что мы правильно поступаем, когда возвращаем себе так долго „плутавшие" рецепты наших русских знахарей. Но давайте же вернем их на родную почву, осмыслив их как часть, органически неотъемлемую от всего уклада народной жизни.

Елькин В. П., врач, заместитель директора по научно-исследовательской работе Тюменского филиала научно-технического центра "ЭНИОН".

> В них [словарях] отражаются знания, которыми обладает данное общество в определенную эпоху.
>
> БСЭ, 3-е изд., т. 23, с. 572.

СЛОВАРЬ

старых народно-медицинских терминов и выражений

ДОМАШНЕЕ ВРАЧЕВАНИЕ, см. НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА I.

ЗЕЛЕЙНИКИ (от древнерусского „зелье“ — трава, настой на травах, корнях, яд), имеет два значения: в Киевской Руси — одно из названий лиц, занимающихся врачеванием; памятники древнерусской рукописной медицинской литературы. Занятие врачеванием в Древней Руси обычно, как и другие виды ремесла, передавалось по наследству. Накапливаемый народом тысячелетиями опыт по использованию лечебных свойств растений передавался устно из поколения в поколение. В древние времена зелейники сами собирали, заготовляли лекарственные растения и лечили лишь ими; позднее начали применять, кроме растений, лечебные средства животного происхождения, еще позднее — предметы мистического характера (различные амулеты и др.). С принятием христианства на Руси зелейники, как связанные с языческим культом, были объявлены служителями дьявола и подвергались гонениям. В XVIII веке их деятельность была официально запрещена; под страхом штрафа и телесного наказания они не могли ни продавать лекарства, ни лечить. В 1701 году Петром I одновременно с распоряжением об открытии в Москве част-

ных — „вольных“ аптек был дан указ сломать лавки, в которых зелейники продавали лекарства. В последующем они постепенно теряют связь с народной медициной и существуют в виде знахарей, к которым население, особенно в деревнях, вынуждено было обращаться из-за малочисленности врачей, больниц, недоступности медпомощи для широких масс. Не прекращалась в стране и торговля на базарах лечащими травами.

Зелейники — рукописные сборники — появились на Руси с распространением письменности. В них описываются целебные свойства растений, даются советы, как лечить некоторые заболевания, в какие дни и как полезнее делать кровопускания, пользоваться банями, приводятся отдельные рецепты, состоящие из нескольких составных частей. Т. к. в зелейниках приводились и лечащие средства, связанные с языческими верованиями, церковь объявила их „богопротивными“ и подлежащими уничтожению. Хранение зелейников было сопряжено с опасностью обвинения в чародействе, этим объясняются отсутствие их в монастырских библиотеках. Зелейники были обнаружены лишь в старообрядческих скитах. Сохранились и опубликованы лишь единичные их экземпляры в списках XV—XVII вв. С появлением (XV—XVI вв.) оригинальных и переводных популярных медицинских книг — вертоградов, травников — содержание рукописных зелейников становится более сложным, они носят обычно название лечебников и в них уже частично включаются сведения из научной медицины.

Для истории медицины изучение рукописных зелейников, так же как и лечебников, имеет большое значение в качестве источников знания о народной медицине раннефеодального периода Древней Руси. Научная медицина заимствовала после проверки (фармакологической, токсикологической и др.) многие лекарственные растения из перечня, приведенного в зелейниках.

ЗНАХАРИ И ЗНАХАРКИ („знающие люди“), те волхвы или ведуны, которые преимущественно занимаются лечением. Они одни, по народному преданию, не знаются с нечистой силой, ходят в страхе Божием и прибегают к помощи креста и молитвы. Иногда, впрочем, им приписывали способность „наводить“ болезни, „напускать“. Те из знахарей, которые лечили исключительно травами (зельями), назывались зелейщиками. Знахари-заклинатели, умеющие заговаривать змей и злых животных и могущие сообщить спрашивающим их „некая неизреченная“, носили название

обаянников. Затем знахари-лекари специализировались и по способам лечения и по болезням. Главнейшие из способов лечения:

1) шептанье (заговор) — самый распространенный способ;

2) массаж, употребляемый больным человеком вместе с шептаньем, при заболеваниях брюшной полости и при болях спины;

3) водолечение, употребляемое во всевозможных случаях и видах (ванны паровые и теплые, иногда соленые, общие и местные, холодные души, горячие и холодные компрессы и др.), особенно часто против детских болезней;

4) травки — в чистом виде, в отваре или микстуре с другими предметами.

Знахари более других пользовались уважением народа и, при всеобщем гонении на волхвов, поощрялись даже самими московскими царями, например, к собиранию трав. Вплоть до конца XVIII века они были главными лекарями почти всех слоев русского общества. Вера в них сохранилась во многих местах и поныне. Число их значительно превышает число медиков. Многие из них кормятся знахарством и передают свои знания по наследству из рода в род. Существует предание, что знахарь, не успевший передать своего искусства, испытывает тяжкие предсмертные муки и нередко встает после смерти из гроба. Некоторые лечат даром, „для Бога“, „для спасения души“.

ЛЕЧЕБНИКИ, один из видов древнерусской медицинской литературы. К ним относятся: зелейники, целебники, травники, вертограды, врачебники, „книги врачевские“. Во многих случаях между медицинскими рукописями, носившими разное название, не было значительной разницы. Появление лечебников восходит к возникновению письменности на Руси. Ранние оригиналы лечебников не сохранились, только в „Шестодневе“ Иоанна Болгарского (1263) содержится краткая сводка по анатомии, изложенная в духе аристотелевой натурфилософии, и извлечения по лекарственной ботанике из Диоскорида, Теофраста. Оригиналами для переводных лечебников служили медицинские произведения греков, южных славян, сирийцев. Наряду с переводной медицинской литературой наблюдения лечебного характера записывались и в народной среде, о чем свидетельствуют найденные при раскопках записи на бересте, коже, дереве. Являясь продуктом коллективного народного творчества, эти народные лечебники, как правило, были

анонимными. Такие лечебники обнаружены на территории Киевской и Галицко-Волынской Руси, Великого Новгорода, близ Пскова и др.

Со второй половины XV в. под влиянием литературы западноевропейского Возрождения на Руси наметилось тематическое обогащение медицинских рукописей. В лечебниках того времени („Тайная тайных", „Проблемата Аристотеля") содержались сведения гигиенического характера, заметки по диететике и анатомические описания. Переводы с арабского и латинского языков, распространявшиеся „еретиками с Литвы", в Московском государстве были запрещены Стоглавым собором (1551) за расхождения с учением церкви.

Иной прием на Руси был оказан лечебникам более практического содержания, известным под именем „вертоградов" или „благопрохладных вертоградов". Первый вертоград был переведен в 1534 г. врачом русской службы „немчином" Николаем Булевым с западноевропейской книги „Hortus sanitatis" („Сад здоровья"). Описанные в нем многочисленные лекарственные „зелия" растительного, животного и минерального происхождения располагались в алфавитном порядке с приведением иноязычных синонимов, с подробными указаниями на болезни, при которых их надлежит применять и в какой дозировке. Многие страницы вертограда были иллюстрированы отлично выполненными рисунками. „Приложением" к вертограду служила серия статей („учений", „рассуждений") об урине (анализ мочи), „о вхождении баньном", „о чепучинном сидении" (горячие ванны при лечении сифилиса); давались и гигиенические советы: о питьевой воде, о здоровой пище, о содержании дома и пр. Это была своеобразная медицинская энциклопедия; вертограды приобрели большое распространение и популярность в народе. На содержание вертоградов оказывала влияние та социальная среда, для которой они были предназначены (духовенство, подьячие, купечество, крестьянство, работные люди). Например, для работных людей были предназначены вертограды строгановских солеварен — „Лечебник Строгановских лекарств о врачевании от всяких болезней и о всяких зелейных спусках". Постепенно содержание вертоградов усложнялось. В виде дополнений к ним появились книги по „болезням дитячьим", по уходу за „женкой по рожении" и др. Лечебники продавали на ярмарках и в торговых рядах крупных городов, передавали по духовным завещаниям, дарили в церкви, захватывали как военные трофеи в сра-

жениях. В лечебниках авторские подписи чаще совсем не ставились или заменялись монограммами (тайнописью).

В результате многократных переписываний вертоград терял свой первоначальный облик и в зависимости от подготовки, личных способностей переписчиков постепенно превращался в произведение национального русского литературного творчества. Среди переписчиков лечебников XV в. известен Кирилл из Белозерского монастыря. Составителями лечебников второй половины XVII в. считались Митрофан Петров, Иван Венедихтов (москвичи), в начале XVIII века — епископ Афанасий Холмогорский — наместник Петра I на севере. В связи с появлением книгопечатания в конце XVII века количество рукописных лечебников сокращается, в начале XVIII века сохранились еще очаги переписывания их в глухих раскольнических скитах; здесь лечебники постепенно упрощались до уровня знахарских записей. Под влиянием развивающейся медицины XVIII века древнерусский лечебник потерял свое значение, став лишь историческим памятником медицинской письменности. Количество учтенных советскими архивохранилищами рукописей лечебников достигает [illegible] названий. Древнерусские лечебники имеют положительное значение в истории отечественной науки, они служили источником знаний в области медицинской ботаники, зоологии, минералогии, играли важную роль в передаче на Русь передовых достижений медицины других стран. В свою очередь, русскими вертоградами охотно пользовались в своей врачебной практике немецкие и в особенности польские врачи русской службы.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА I. Под народной медициной (Medicina gentilitia по Озиандеру) следует разуметь те врачебные средства, приемы и разные способы лечения, которыми помогают себе в болезнях простолюдины, темные жители сел и деревень. Народная медицина — прародительница научной, рациональной (разумной). На границе их стоит, составляя как бы переходную ступень от одной к другой, ДОМАШНЕЕ ВРАЧЕВАНИЕ, к которому относятся так называемые домашние лечебные средства, употребляемые более образованными классами до прибытия врача или за отсутствием его, черпаемые частью из народной частью из научной медицины.

В народной медицине можно различить:

1) средства эмпирические, имеющие в основании сбивчивый опыт и предание, и 2) средства мистические, су-

верные, явившиеся результатом религиозных и других взглядов народа на болезни и их лечение. Средства первой категории, хотя и представляют разбросанность и отсутствие системы, все же заключают в себе задатки к совершенствованию и могут служить поучительным материалом для представителей научной медицины. Средства же суеверные, к которым можно отнести и симпатические, весьма интересны для этнографа и историка культуры. Дело в том, что медицина данного народа формируется не только под влиянием его флоры и фауны, но и представляет на каждом шагу ясные отпечатки народного мировоззрения и интеллектуальности.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА II. Накопленная народом в процессе исторического развития совокупность эмпирических знаний о проявлениях болезней, лечебных свойствах растений, веществ животного, минерального происхождения, а также ряд практических приемов, направленных на предупреждение и лечение болезней.

Народная медицина, в отличие от научной, не основывалась на теоретических предпосылках, знании физиологии, обоснованных представлениях о действии применяемых лечащих средств. Выбор лечебных средств и приемов производился эмпирически.

Народная медицина, возникла при первобытнообщинном строе. Лечебная помощь раньше всего стала оказываться при травмах, отравлениях, родах, уходе за новорожденными. К более позднему периоду относится возникновение некоторых специальных приемов лечения заболеваний с выраженными признаками (лихорадки, поражений кож и др.).

С древних времен были известны целебные свойства не только ряда средств растительного и животного происхождения, но и минеральных вод, лечебных грязей, климатических факторов, массажа. Охота и употребление в пищу мяса животных принесли в Народную медицину некоторые представления об анатомии. Наивно-материалистические представления первобытного человека об окружающей действительности и ее влиянии на здоровье и болезнь уживались с мифологическими, позднее и с религиозно-мистическими.

Исторически Народная медицина тесно связана со знахарством; в ней имеется немало нерациональных и вредных средств и приемов, в т. ч. связанных с религиозными культами.

В рамках Народной медицины существовала обширная ее область — народная гигиена, представлявшая собой обобщенный опыт народа по сохранению здоровья, работоспособности и нашедшая выражение в приемах обработки пищи, защиты от болезней, в том числе особенностях постройки жилищ, распорядке жизни и т. п. Подтвержденные опытом столетий народные гигиенические знания были более обоснованы и носили более рациональный характер, чем те, которые относились к лечению болезней.

Сведения, накопленные Народной медициной получили отражение в трудах крупных врачей древности. Сушруты, Гиппократа, К. Галена, А. Цельса, а позднее в произведениях Ибн-Сины и др. В средние века в странах Западной Европы Народная медицина продолжала развиваться и являлась источником медпомощи для неимущих классов особенно в сельских местностях.

На Руси, начиная с эпохи раннего феодализма (в Киевской Руси) и позднее в Московском государстве, отмечалась своеобразная „специализация“ народных лекарей; выделялись „кровопуски“, „костоправы“, „очные“ лекари, лекари, занимающиеся лечением грыж и др.

С появлением письменности ряд положений Народной медицины стал записываться и распространяться в виде специальных книг — вертоградов, травников (см. Зелейники), лечебников. В. Ф. Груздев описал более 300 таких русских книг, относящихся к XVI—XVII векам.

В народной медицине той или иной страны часто прослеживались влияния соседних или других стран. Так, сведения об индийской, тибетской медицине и Народной медицине других стран Востока встречаются в древнерусской рукописной литературе начиная с XI века.

Народная медицина народов России изучалась участниками научных экспедиций в конце XVIII в. П. С. Палласом, Гмелиным (J. Gmelin), И. И. Лепезиным, С. П. Крашенинниковым, В. Ф. Зуевым и другими.

В XIX веке основоположники отечественной клинической медицины М. Н. Мудров, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, Н. И. Пирогов и др. также изучали отдельные лечебные приемы и лекарственные средства, применявшиеся в Народной медицине, и в некоторых случаях вводили их с соответствующим научным обоснованием в практику.

ПОСТ. Перед бракосочетанием пост соблюдается у многих народов, у белорусов и чехов постится одна невеста, у малоруссов, сербов и поляков — и невеста, и жених

Последний обычай, по-видимому, произошел от первого как его расширение. В древности невесту подвергали долгому посту, с целью устранения или задержания месячных очищений. У гваякиров на Ориноко невеста выдерживает 40-дневный пост. Подобного рода понятия и обычаи встречаются у народов семитических и арийских. См. Лефрен, в журнале „Дело“ (1868, 1, 121); Сумцов, „Культ. переживания“ (289).

ПОСТЫ I. Учреждение христианской церкви, имеющее целью содействовать господству в христианине духовно-нравственных стремлений над чувственными. Пост существовал еще в Ветхом Завете. В христианстве учреждение его современно самой церкви; он основан на примере И. Христа (Евангелие от Матфея IV, 2) и апостолов (Деяния XIII, XIV). Древнейшие из церковных писателей — Ипполит, Тертуллиан, Епифаний, Августин, Иероним — говорят, что апостолы установили пост в 40 дней, подражая примерам Моисея (Исход XXXIV, 28), Илии (3 Книга Царств XIX, 8) и самого Иисуса Христа, постившегося 40 дней в пустыне. Отсюда древнейшее название главного или великого христианского поста у греков — четыредесятница. Папа Лев I называет четыредесятницу apostolica institutio (quadraginta dierum jejuniis), а Иероним — преданием апостольским (traditio apostolorum). По мнению некоторых ученых, пост состоял сначала из 40 часов, а не дней; Тертуллиан говорит о посте „нескольких“ дней, Ириней замечает, что если одни постились день или два, то другие — „много“ дней. У некоторых других писателей II и III вв. говорится, что в эти века вошло в обычай поститься более двух суток (пятница и суббота перед днем Пасхи). По Дионисию Александрийскому, пост перед Пасхой продолжался „шесть дней“. Этот пост носил название предпасхального. Таким образом, представляется правдоподобным мнение некоторых западных ученых (Baillet — в его „Истории великого поста“), что если четыредесятница и существовала с первых времен церкви, то не повсеместно. Обыкновенно думают, что она сложилась в постоянный сорокадневный пост во II или III вв., одновременно с учреждением чина для оглашенных и чина для кающихся, торжественное принятие которых в церковь приурочивалось ко дню Пасхи: по чувству братства и любви, в посте оглашенных и кающихся стали принимать участие все верующие. Златоуст, как на причину учреждения четыредесятницы, указывает на то, что вместо прежнего обычая

причащаться каждый воскресный день, по мере ослабления ревности к церкви, явилось обыкновение причащаться только в особенно торжественные дни, каковы великий четверг и Пасха. Чтобы в эти дни можно было приступать к таинству достойно, отцы церкви и учредили четыредесятницу. В IV в., по свидетельству Василия Великого и Григория Нисского, великий пост перед Пасхой существовал в церкви повсеместно, но и после того он не всегда содержал в себе именно 40 дней и начинался не везде одинаково: церковь не стесняла в этом отношении поместных обычаев. В древней церкви пост был очень строг, выражаясь или в неедении в течение более или менее продолжительного времени, или в сухоедении, ежедневном, но не ранее вечера. По словам Тертуллиана, во время поста не давалась даже вода. Пруденций в одном гимне (de Fluctuoso) сообщает, что святой мученик отказался во время страданий от поданной ему чаши воды по той причине, что день его мучений был постный. „Постановления апостольские" (ст. 17) поставляют пост во вкушении лишь хлеба и овощей, запрещая мясо и вино. На Западе, по свидетельству Тертуллиана, сухоедение, как форма поста, существовало со II в. На Востоке, по Вальсамону, сухоедение (сушеные плоды и овощи) держалось как форма поста до XII в., на Западе — до VII в., когда постными яствами стали считаться не только овощи, но также рыба, а иногда и водяные птицы. Чаще, однако, одна замена мяса рыбой не считалась постом. Всякая радость считалась нарушением поста. По словам Тертуллиана, считалось несовместным с постом даже церковное "лобзание мира". Общим правилом было избегать обременения себя какой-бы то ни было пищей и совершенно устранять такую пищу, которая раздражающим и возбуждающим образом действует на организм. В последующее время особое внимание церкви к посту было вызвано появлением ересей, из которых одни ставили пост наравне с высшими нравственными обязанностями христианства (монтанисты, манихейство), а другие отрицали всякое значение постов (Аэрий, Иовиниан, Вигилянций). Учение древней церкви о постах суммировано Гангрским Собором, который подвергает анафеме как тех, кто без крайней необходимости для здоровья нарушает посты, установленные церковью, так и тех, кто осуждает собрата, с благословением вкушающего мясо в дозволенное время. Позже на Востоке церковное значение поста было усилено: грех нарушения установленного поста был приравниванием к ереси. Этот взгляд на пост перешел в Россию вместе с

христианством; отсюда берет начало то особое уважение к посту, какое существует доселе в русской церкви и в русском народе. На Западе периодически появлялись попытки ослабить авторитет древнецерковного учения о постах, которые, все более и более усиливаясь, привели к совершенному отрицанию постов в протестантстве. Законодательство государственное на Востоке и на Западе покровительствовало постам. На дни великого поста закрывались всякие зрелища, бани, игры, прекращалась торговля мясом, закрывались лавки, кроме продававших предметы первой необходимости, приостанавливалось судопроизводство; к этому времени приурочивались дела благотворительности. Рабовладельцы освобождали рабов от работ и часто отпускали их на свободу. Великий пост был преимущественно временем проповеди в храмах. С появлением монашества пост сделался предметом одного из монашеских обетов и принадлежностью монашеской жизни. Монашествующие на Востоке обязательно постились ежедневно до 9 часа (3 часа дня по нашему времени), в дни установленных постов — до вечера; иные „постники" — налагали на себя обет гораздо более продолжительного поста. Влияние монастырей развивало в населении любовь к постничеству. Христианская вечеря (coena), во время поста бывшая единственной трапезой в продолжение дня, резко отличала христиан от язычников, имевших привычку есть часто. Отличительные черты богослужения великопостного — см. в „Постный Триоди", Ср. ст. В. С. Соловьева, „Пост" („Православное". „Обозрение", 1884, 1); „Посты", священника Воздвиженского (там же, 1883); в „Христианском Чтении" подробное изложение богослужения четыредесятницы, протоирея В. И. Барсова (1842 и сл.); протоиерея А. И. Парвова, „Пост четыредесятницы по древним правилам и обычаям" („Христианское Чтение", 1863).

Посты православной церкви разделяются на многодневные и однодневные. К числу многодневных принадлежат посты: 1) святой четыредесятницы; 2) пост апостолов Петра и Павла, иначе называемый петровским или апостольским. Так как начало этого поста зависит от праздника Пасхи, то он бывает то короче, то продолжительнее. При наибольшей продолжительности он обнимает шесть недель, при наименьшей — неделю с днем. Начало его восходит к глубокой древности. Он заповедуется уже в Апостольских постановлениях, но особенно часты упоминания о нем становятся с IV в. (святой Афанасий Великий, Амвросий Медиоланский, Лев Великий); 3) Успенский пост (в

просторечии — госпожинки), в честь Пресвятой Богородицы, продолжается от 1 до 15 августа. По строгости поста он приближается к великому; ослабляется по субботам и воскресным дням, а также в праздник Преображения Господня. Церковь всегда рассматривала этот пост как древнее установление, сохраняющееся по неписаному преданию. Древнейшее упоминание о нем, под именем поста осеннего, встречается у Льва Великого. В древней церкви были разногласия касательно продолжительности этого поста; поводом к ним служил праздник Преображения, так как в этот день некоторые разрешали себе употребление мясной пищи. Окончательно устранены эти сомнения соборным определением 1166 г.; 4) Рождественский пост предваряет собой праздник Рождества Христова за сорок дней, почему называется также четыредесятницей. Другое название его — филипповский пост (в просторечии — филипповки), так как в день его начала, 14 ноября, празднуется память апостола Филиппа. По правилам воздержания, он приближается к посту апостольскому. Строгость его особенно усиливается с 20-го декабря, т. е. в дни предпразднества Рождества Христова, и достигает высшей степени в последний день; так называемый сочевник (сочельник). По обычаю православных, в этот день пост продолжается до вечерней звезды. Ясные упоминания о рождественском посте встречаются только с IV в. В V в. Лев Великий называет его древним установлением и усвояет ему значение жертвы за собранные плоды. Количество дней этого поста в древности в разных церквях было неодинаково. Однообразный порядок в этом отношении установлен на соборе константинопольском 1166 г. К числу однодневных постов принадлежат: а) пост в среду и пяток, установленный церковью по причине вспоминаемых в эти дни событий — предания Спасителя на страдания и смерть и самых страданий и смерти Его. В древней церкви среда и пяток были известны под именем дней поста и стояния, так как в эти дни верующие, как бы стоя на страже, проводили в богослужении целую ночь. Пост в эти дни соблюдался до девятого (третьего пополудни) часа. В среды и пятки некоторых седмиц пост, по правилам церкви, не имеет места. Таковы, седмица пасхальная, рассматриваемая как один светлый день; седмица Пятидесятницы, так называемые святки, т. е. период времени в двенадцать дней от Рождества Христова до Богоявления, кроме последнего дня (крещенского сочевника); седмица мытаря и фарисея; седмица сырная; б) пост в праздник Воздвижения Креста Господня, 14 сентября; в) пост

в день Усекновения главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, 29 августа, и г) поста в навечерие Богоявления Господня, 5 января.

ПОСТЫ II. Вообще воздержание от пищи в течение определенного времени, в частности, по церковному словоупотреблению, или полное воздержание в течение дня (jejunium a vespera advesperam), или воздержание от мяса (abstinenta). Пост играет в истории религии существенную роль, частью как упражнение в воздержании от чувственности, частью как средство содействия экстазу и воодушевлению, частью как приготовление к великим решениям и подвигам, частью как выражение печали и, наконец, как доброе, достойное дело, умилостивляющее небо. В особенности на Востоке, где продолжительное воздержание от пищи, благодаря климату, менее обременительно, пост встречается, как очень древний обычай, приближающий человека к богам. Отказ от наслаждения мясом и опьяняющими напитками входит в браманскую и буддийскую религию как аскетический элемент, освобождающий человека от круговорота рождений и возвышающий его до божества. Как было известно еще Геродоту, пост был в ходу в Египте, первоначальной родине многих религиозных обычаев и представлений древности. Сама древнеегипетская религия стояла, конечно, вдали от аскетизма, а для религии Зороастра с ее трезвым реализмом и положительной оценкой земных благ является весьма характерным, что здесь пост не завоевал себе места. В греческом и римском мире встречаются лишь отдельные, связанные с аскетическими наклонностями эллинской эпохи примеры, как, например, пифагорейцы, которые, хотя и не избегали совершенно мяса, но питались преимущественно медом, хлебом и водой. К религиозной практике евреев лишь с течением времени привился пост, и то только, как выражение „уничижения". Пост имеет у них, главным образом, значение символа печали и раскаяния и потому выступают обыкновенно в сопровождении вретища и пепла. В качестве предписания Моисеева закона, мы находим его только один раз, именно в день очищения, однако, без ясно выраженного требования совершенно воздерживаться от пищи. Позднее пост является как добровольное покаяние при общественных бедствиях; в эпоху вавилонского пленения он все более становится достойным подражания делом, наряду с молитвой и милостынью. В этом смысле фарисеи два раза постились в неделю, а ессеи сделали пост существенным элементом

своего аскетизма; талмуд внес известную систему и порядок в еврейский пост; еврейский календарь указывает различные постные дни в воспоминание несчастных национальных событий. Позднее различали цельные посты и полупосты; при первых предписывалось полное воздержание от пищи и питья от рассвета до наступления ночи, и только в день очищения от вечера до вечера.

Также и в христианской церкви явились посты, отчасти примыкая к учению Ветхого Завета, отчасти вследствие раннего проникновения в нее идей ессеев, и основываясь, главным образом, на примерах Христа (Евангелие от Матфея IV, 2) и апостолов (Деяния XIII, XIV). Древнейший и всеми чествуемый постный день есть день смерти Христа, и прежде он продолжался от пятницы с полудня до утра воскресения 40 часов. Отсюда развился с IV в. (на основании Евангелия от Матфея IV, 2; 2 Книги Моисеевой XXXIV, 18; 3 Книги Царств XIX, 8) великий 40-дневный пост перед Пасхой.

Он начинался с понедельника первой недели; субботы, воскресения и праздник Благовещения были свободны от поста. В постные дни принимали пищу только вечером, сухие плоды и овощи, но без мяса. Кроме того, обычай и закон требовали удаления всяких церковных украшений, приостановки шумных удовольствий, отсрочки споров и свадеб и предписывали усердную молитву и причащение святых тайн. В противность древнему обычаю и греческой церкви, римская церковь еще в IV в. ввела в обыкновение поститься каждую субботу, вследствие чего начинать 40-дневный пост со среды первой недели. Пост вообще в среду и пяток, как установленный церковью в воспоминание совершившихся в эти дни событий — предания Христа на страдания и смерть и самих страданий и смерти Его — называется стоянием, так как в эти дни верующие, как бы стоя на страже, проводили в богослужении целую ночь. Кроме этих постов, существовали в древней церкви еще и другие, установленные епископами по отдельным поводам. Монастыри могли только содействовать усилению значения постов: почему последние наряду с молитвой и милостыней вошли в круг добрых и достойных подражанию дел. В православной церкви посты разделяются на многодневные и однодневные. К первым, кроме святой четыредесятницы, еще принадлежат: 1) Пост апостолов Петра и Павла, называемый также петровским или апостольским; в зависимости от праздника Пасхи он бывает то короче, то продолжительнее; 2) Успенский пост в честь Пресвятой Богородицы

продолжается от 1-го до 15-го августа; 3) Рождественский пост, предваряющий праздник Рождества Христова за 40 дней, почему называется также четыредесятницей, другое его название филипповский пост, так как в день его начала, 14 ноября, празднуется память апостола Филиппа.

К однодневным постам, кроме среды и пятка, еще принадлежат посты в праздник Воздвижения Креста Господня, 14 сентября, в день Усекновения главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, с 29 августа, и в навечерие Богоявления Господня, 5 января.

Римско-католическая церковь в настоящее время значительно отступила от древней строгости поста. Многие из ее прежних постов совершенно исчезли, а соблюдение оставшихся существенно облегчено. Хотя в течение постного времени и предписывается скудная пища, но разрешение прибавлять к ней рыбу, яйца, молоко и масло помогало состоятельным людям изготовлять роскошные постные блюда. Кроме того, не достигшие 21 года, беременные, больные, дряхлые, солдаты, путешествующие и занятые тяжелой работой, кроме среды и пятницы первой недели великого поста, могут пользоваться своей обыкновенной пищей, наконец, епископы или священники вправе и остальным разрешать употребление мяса. Реформаты признавали посты как тонкое внешнее воспитательное средство, отрицая его как внешнее принуждение, руководствуясь и здесь принципом свободы совести. Этот взгляд очень долго существовал в протестантской церкви и только с середины XVIII в. исчез почти совершенно. Теперь постничают лишь кое-где накануне исповеди и причастия.

Даже у магометан пост (араб. saum, персид. roza) установлен религиозным законом как средство смягчения грехов. Пост в течение 30 дней месяца Рамазан (от восхода солнца до его заката) предписан самим кораном (Сура, 2, 180) и потому обязателен для всех магометан. Постными днями считаются также 10-й день месяца Могаррем, так называемый Ашура, понедельник и четверг каждой недели и 13, 14, 15 число каждого месяца. Но эти последние посты соблюдаются только самыми строгими магометанами. Напротив того, и теперь еще в Индии парсы отличаются от окружающих их магометан и индусов тем, что вовсе не постничают. У них преобладает воззрение, что тело также имеет свои права, но в общем цель жизни они ищут в труде. Итак, насколько заповедь о посте служит характерным выражением недоверия относительно возможности соединения духовных и материальных, религиозных и мирских це-

лей существования, настолько пост является надежным масштабом для этического основания воззрения данной религии. (См. В. С. Соловьев, в „Православном Обозрении", 1884, I).

СЛОВАРЬ

старых народно-медицинских средств

БАЛЬЗАМ — пахучая с эфирным маслом смола, добываемая из некоторых деревьев; состоит из душистых, летучих масел и спиртов; используется как мазь для натирания.

К разновидностям бальзама относятся:

веймарский;

копайский, жидкая смола с неприятным, острым запахом, горьковатым вкусом, добываемая из стволов деревьев, растущих в Южной Америке;

перувианский, перуанский, смола некоторых сортов деревьев, растущих в основном в Перу, имеет приятный ванильный запах, различают черный и белый бальзам.

БАЛЬЗАМ САРЕПТСКИЙ — очищенное хлебное вино, перегнанное на травах.

БУМАГА ВОСКОВАЯ — прозрачная бумага, получается пропитыванием тонкой писчей бумаги белым воском, стеарином, церезином, парафином, к которым для цвета примешивают медянку, киноварь и пр.

БУМАГА СИНЯЯ САХАРНАЯ — применяется для обертки головного сахара.

ВАР САПОЖНЫЙ — пек, приготовляется из древесной смолы вываркой в открытых котлах.

ВОДКА КРЕПКАЯ — слаборазведенная азотная кислота.

ВОДКА ОСТРАЯ — азотная кислота.

ВОДКА ЦАРСКАЯ (золоторазводная) — смесь одной части азотной и трех частей крепкой соляной кислот, растворяет золото и платину.

ВОСК — продукт животного организма, выделяемый рабочими пчелами из особых органов; добывается из темных сот плавлением в горячей воде после удаления меда. Является основой для получения (с помощью различных примесей) многих веществ.

ДЕГОТЬ — смолистая и пригорелая жидкость, выгоняемая из бересты огнем (сухая перегонка дерева). Различают:

деготь ямный, первый ток которого дает деготь чистый;

деготь корчажный, черный, низшего разбора.

Деготь является сырьем для получения креозота, пека, вара, используется в качестве смазки и при смолении.

КАМЕНЬ ВИННЫЙ — виннокислый калий, кислая виннокалиевая соль, кремортартар, вещество, отлагающееся на внутренних стенках винных бочек, применяется для приготовления виннокислых препаратов и винной кислоты, в красильном производстве, в медицине.

КАТЕХУ — кашу, японская земля, вещество, получаемое вываркой из растений: акация катеху, пальма катеху или феховая, бетель-пальма и др.; употребляется в красильном, печатном производстве, в медицине.

КВАСЦЫ — галун, природные материалы или искусственные соли некоторых кислот (калиевые, натриевые, аммониевые, аммиачные и др.), последние получают из минералов.

КОШЕНИЛЬ — червец, насекомое в виде клопика; водится на лепешнике, кактусе; из него добывается краска — червец или кармин.

КРЕМОРТАРТАР — см. Камень винный.

КРЕОЗОТ — побочный продукт при сухой перегонке дерева, бесцветная маслянистая ядовитая жидкость; применяется в технике для противожилостной обработки, для копчения мяса, в медицине.

ЛАДАН ЗЕМЛЯНОЙ — растение валериана.

ЛАДАН ОБЫКНОВЕННЫЙ — благовонная смола некоторых деревьев (в основном тропических) рода Босвелия; применяется для приготовления курительных порошков и свечей, в медицине.

ЛАДАН РОСНЫЙ — ладан миндальный, бензойная смола, смола дерева Стиракс бензойный.

ЛАДАН СМИРНСКИЙ — смирна, мирра, смола дерева Бальзамодендрон; используется для приготовления курительных порошков, в медицине.

МАГНЕЗИЯ — окись магния, белый порошок, получаемый при горении и накаливании магния; потребляется в кирпичном производстве и медицине.

МАМАЛЫГА — каша из кукурузной муки, распространена в Молдавии и Валахии.

МАСЛО АДСКОЕ — см. Масло оливковое.

МАСЛО ДЕВИЧЬЕ — см. Масло оливковое.

МАСЛО ДЕРЕВЯННОЕ — см. Масло оливковое.

МАСЛО ЖИВОТНОЕ — масло оленьего рога, получают при сухой перегонке костей и рогового отброса; используют в качестве смазки, в кожевенном производстве, в медицине.

МАСЛО КОРОВЬЕ — получают взбиванием из сливок и молока. Различают:

соленое масло (до 7% соли);

плавленное или русское (кухонное) масло, для жарения;

чистое сливочное масло.

МАСЛО КОСТНОЕ — получают при продолжительном кипячении трубчатых костей животных. Употребляли для мягчения кож, как смазку для механизмов.

МАСЛО ЛАМПАДНОЕ — см. Масло оливковое.

МАСЛО ОЛИВКОВОЕ — деревянное, зитиновое (на Дону), добывается из маслин — плодов масличного дерева, в сырой мякоти плодов которых содержится от 25 до 80% невысыхающего жирного масла. Получение масла осуществляется в несколько приемов: сначала получают высшие сорта масла (первый продукт — девичье масло), подвергая маслины слабому холодному прессованию, затем более низкие сорта (до низшего — адского масла) из жмыхов от первого прессования при более сильном давлении и с прибавлением горячей воды к массе. Для получения лучшего съедобного масла употребляются совершенно зрелые маслины. Все сорта оливкового масла можно разделить на две группы:

прованское (именуется по названию французской провинции Прованс);

деревянное, добываемое из плодов после повторного прессования отборных маслин.

К прованскому маслу относятся все съедобные сорта.

Лучшие сорта оливкового масла находят применение:

в питании;

в рыбоконсервной промышленности;

в медицине: в качестве растворителя для приготовления инъекционных растворов камфоры и других препаратов; в качестве основы для приготовления мазей, пластырей и различных косметических препаратов; при приеме внутрь используют как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное средство, при: желчнокаменной болезни; запорах, особенно у детей и истощенных людей; кровоточащих геморроидальных узлах; воспалительных

заболеваниях желудка и кишечника для уменьшения раздражения слизистых оболочек; отравлениях жидкостями, вызывающих ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка. (Один из вариантов приема оливкового масла — по 60 мл 3 раза в день до еды);

для наружного употребления: как растирание; как средство для смазывания ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей; как смягчающее средство при образовании твердых корок на язвах; в составе мазей, кремов и помад.

К деревянному или фабричному (оно обычно мутно, имеет неприятный запах и вкус) — относятся следующие сорта:

лампадное масло, для лампового освещения;

масло для жировки шерсти;

масло для приготовления марсельского мыла;

адское масло;

турнантовое масло, получаемое из сильно забродивших или загнивших маслин, оно используется при пунцовом крашении.

МЫЛО ЗЕЛЕНОЕ — жидкое, калиевое мыло, приготовляется из ворвани в смеси с льняным и конопляным маслом; используется в технике для смазки, для мытья шерсти, в медицине.

ОПОДЕЛЬДОК — смесь мыла, камфоры, спирта и розмаринового масла.

ПАТОКА — сахарный сироп, оттекающий из сахара во время его кристаллизации в формах.

ПОТАШ — нечистая щелочная соль, вывариваемая из древесной и травяной золы, шадрик.

САХАР ГОЛОВНОЙ — весь употреблявшийся в России сахар добывался из свекловицы или бурака и назывался свекловичным сахаром. Головной сахар получали следующим образом: свекловицу растирали в кашицу, выжимали сок, подвергали дефекации или очищению, пропускали через цедилку с животным углем, уваривали в закрытых котлах, разливали в формы, в которых сахар кристаллизовался.

САХАР СВЕКЛОВИЧНЫЙ — см. Сахар головной.

ШЕЛЛАК — очищенная смола дерева Гумми (гумми-лак); используется для приготовления столярного лака, политуры, сургуча и пр.

ПРИЛОЖЕНИЯ

К

ПЕРВОЙ ЧАСТИ НАРОДНОГО ЛЕЧЕБНИКА

СУВОРОВСКИЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОЛДАТ ИЗ „НАУКИ ПОБЕЖДАТЬ" А. В. СУВОРОВА

Бойся богадельни. Немецкие лекарственницы издалека, тухлые, всплошь бессильные и вредные. Русский солдат к ним не привык. У вас есть в артелях корешки, травушки, муравушки. Солдат дорог. Береги здоровье. Чисти желудок, коли засорился. Голод — лучшее лекарство. Кто не бережет людей: офицеру — арест, унтер-офицеру и ефрейтору — палочки, да и самому палочки, кто себя не бережет. Жидок желудок? Есть хочется — на закате солнышка немного пустой кашки с хлебцем; а крепкому желудку — буквица[1] в теплой воде или корень конского щавелю.

Помните, Господа! Полевой лечебник штаб-лекаря Белопольского[2]. В горячке ничего не ешь. Хоть до двенадцати дней, а пей солдатский квас, то и лекарство, а в лихорадке не пей, не ешь. Штраф, за что себя не берег. Богадельни: первый день — мягкая постель, второй день — французская похлебка; третий день ее братец домовище[3] к себе тащит. Один умирает, десятеро товарищей хлебают его смертный дух. В лагере больные, слабые, хворые в шалашах, не в деревнях. Воздух чище. Хоть без лазарету и вовсе быть нельзя. Тут не надобно жалеть денег на хорошие лекарства, коли есть где купить сверх своих и на прочие выгоды без прихотей. Да все это неважно! Мы умеем себя беречь; где умирает от ста один человек, у нас и от пятисот в месяц меньше умирает. Здоровому — воздух, еда, питье. Больному ж — воздух, питье!

---

[1] Буквица — многолетнее травянистое растение бетоника, корни, листья и цветки которого употреблялись как слабительное.

[2] Штаб-лекарь Ефим Белопольский, по поручению А. В. Суворова написал лечебник под названием „Правила медицинским чинам".

[3] Долговище — гроб.

Приложение II

ТАБЛИЦЫ ПЕРЕВОДА МЕР

Таблица 1

Неметрические русские единицы

Русские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
1. ДЛИНА		
миля	1 миля = = 7 верстам	7,47 км
верста	1 верста = = 500 саженям	1,07 км
сажень	1 сажень = = 3 аршинам = = 7 футам	2,13 м
аршин	1 аршин = = 16 вершкам = = 28 дюймам	0,71 м
фут	1 фут = = 12 дюймам = = 6,85 вершкам	304,79 мм
вершок	1 вершок = = 17,5 линии	44,45 мм
дюйм	1 дюйм = = 10 линиям	25,40 мм (точно)
линия	1 линия = = 10 точкам	2,54 мм
точка	1 точка = = 1/10 линии	0,25 мм
2. Площадь		
квадратная верста	1 кв. верста = = 250000 кв. саженям	1,14 км^2 = 113,81 га
десятина	1 десятина = = 2400 кв. саженям	1,09 га
квадратная сажень	1 кв. сажень = = 9 кв. аршинам = = 49 кв. футам	4,55 м^2

Русские меры: наименование единиц	соотношение с другими единицами	Значение в метрических единицах (приближенное)
квадратный аршин	1 кв. аршин = = 256 кв. вершкам = = 784 кв. дюймам	0,51 м^2
квадратный фут	1 кв. фут = = 144 кв. дюймам	929,03 см^2
квадратный вершок	1 кв. вершок = = 3,062 кв. дюйма	19,76 см^2
квадратный дюйм	1 кв. дюйм = = 1/144 кв. фута	6,45 см^2
3. Объем		
кубическая сажень	1 куб. сажень = = 27 куб. аршинам	9,71 м^3
кубический аршин	1 куб. аршин = = 343 куб. футам = = 4096 куб. вершкам	0,36 м^3
кубический фут	1 куб. фут = = 1728 куб. дюймам	28,32 дм^3
кубический вершок		87,82 см^3
кубический дюйм		16,39 см^3
4. Вместимость (для жидких тел)		
бочка	1 бочка = = 40 ведрам	491,96 л
ведро	1 ведро = = 8 старым штофам = = 10 штофам (кружкам) = = 16 винным бутылкам = = 20 водочным бутылкам = = 100 чаркам = = 200 шкаликам	12,30 л
старый штоф.	1 старый штоф = = 1/8 ведра = = 2 винным бутылкам	1,54 л

Русские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
штоф	1 штоф = = 1/10 ведра = = 2 водочным бутылкам = = 10 чаркам = = 20 шкаликам	1,23 л
бутылка винная	1 бутылка винная = = 1/16 ведра	0,77 л
бутылка водочная (полуштоф)	1 водочная бутылка = = 1/20 ведра = = 5 чаркам = = 10 шкаликам	0,62 л
чарка	1 чарка = = 2 шкаликам = = 1/100 ведра	0,12 л
шкалик (осьмушка)	1 шкалик = = 1/200 ведра = = 1/10 водочной бутылки	0,06 л
5. Вместимость (для сыпучих тел)		
четверть	1 четверть = = 2 осьминам = = 8 четверикам = = 64 гарнцам	209,91 $дм^3$ (л)
осьмина	1 осьмина = = 1/2 четверти = = 4 четверикам	104,96 $дм^3$ (л)
полуосьмина	1 полуосьмина = = 2 четверикам	52,48 $дм^3$ (л)
четверик	1 четверик = = 8 гарнцам	26,24 $дм^3$ (л)
гарнец	1 гарнец = = 1/8 четверика	3,28 $дм^3$ (л)
полугарнец	1 полугарнец = = 1/2 гарнца	1,64 $дм^3$ (л)

Русские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
6. Вес (торговый)		
берковец	1 берковец = = 10 пудам	163,749 кг
пуд	1 пуд = = 40 фунтам	16,375 кг
фунт	1 фунт = = 1/40 пуда = = 32 лотам = = 96 золотникам = = 9216 долям	409,512 г
лот	1 лот = = 3 золотникам	12,797 г
золотник	1 золотник = = 96 долям	4,266 г
доля	1 доля = = 1/96 золотника	44,434 мг
7. Вес (аптекарский)		
фунт аптекарский	1 апт. фунт = = 12 апт. унциям = 84 золотникам	358,322 г
унция аптекарская	1 апт. унция = = 8 апт. драхмам = = 24 апт. скрупулам = = 672 долям	29,860 г
драхма аптекарская	1 апт. драхма = = 3 апт. скрупулам = = 84 долям	3,733 г
скрупул аптекарский	1 апт. скрупул = = 20 апт. гранам = = 28 долям	1,244 г
гран аптекарский	1 апт. гран = = 1,4 доли	62,209 мг
доля		44,435 мг

Таблица 2

Метрические единицы

Метрические единицы		Значение в неметрических русских единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
I. Длина		
километр	1 км = 1000 м	0,94 версты
метр	1 м = 100 см	0,47 сажени = = 1,41 аршина = = 3,28 фута = = 5,64 четверти = = 22,50 вершка = = 39,37 дюйма
сантиметр	1 см = 10 мм	0,39 дюйма
миллиметр		0,39 линии
микрометр		0,004 точки
2. Площадь		
квадратный километр	1 км^2 = 100 га	0,88 кв. версты = = 91,53 десятины
гектар	1 га = 100 арам	0,92 десятины = =2196,72 кв. сажени
ар	1 ар = 100 м^2	21,97 кв. сажени
квадратный метр	1 м^2 = = 100 дм^2 = = 1000 см^2	1,98 кв. аршина = = 10,76 кв. фута
квадратный дециметр	1 дм^2 = = 100 см^2	5,06 кв. вершка = = 15,50 кв. дюйма
квадратный сантиметр	1 см^3 = = 100 мм^2	0,16 кв. дюйма
3. Объем		
кубический метр	1 м^3 = = 1000 дм^3 = 1000000 см^3	0,103 куб. сажени = = 2,780 куб. аршин = = 35,316 куб. фута

Метрические единицы		Значение в неметрических русских единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
кубический дециметр	[illegible]	0,003 куб. аршина = = 0,035 куб. фута
кубический сантиметр	[illegible]	0,011 куб. вершка = = 0,061 куб. дюйма
4. [illegible] жидких тел)		
гектолитр	1 гл = [illegible]	8,13 ведра
литр		0,08 ведра = = 0,65 старого штофа = = 0,81 штофа = = 1,30 бутылки винной = = 1,61 бутылки водочной = = 8,33 чарки = = 16,67 шкалика
5. Вместимость [illegible] тел)		
гектолитр	1 гл = 100 л	0,48 четверти = = 3,81 четверика
литр		0,04 четверика
6. Вес (торговый)		
тонна	1 т = 1000 кг	61,07 пуда
килограмм	1 кг = 1000 г	2,44 фунта = = 234,41 золотника
грамм	1 г = 1000 мг	0,23 золотника = = 22,50 доли
миллиграмм		0,02 доли
7. Вес (аптекарский)		
килограмм	1 кг = 1000 г	2фунта 9 унций 4 драхмы= = 2,790 апт. фунта
грамм	1 г = 1000 мг	16,075 грана
миллиграмм		0,016 грана

Таблица 3

Англо-американские единицы

Англо-американские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
1. Длина		
миля морская (Великобритания)	1 миля морская = = 100 кабельтов	1,853 км
миля морская (Международная и США, с 1 июля 1954)	1 миля морская = = 100 кабельтов	1,852 км (точно)
миля уставная (Международная)	1 миля уставная = = 8 фарлонгам = =1760 ярдам	1,609 км
кабельтов (Международный)		185,2 м (точно)
фарлонг	1 фарлонг = = 10 чейнам	201,168 м
чейн	1 чейн = = 4 родам = = 100 линкам	20,117 м
ярд	1 ярд = = 3 футам = = 36 дюймам	914,4 мм (точно)
фут	1 фут = = 3 хэндам = = 12 дюймам	304,8 мм (точно)
хэнд	1 хэнд = = 4 дюймам	101,6 мм (точно)
дюйм	1 дюйм = = 12 линиям = = 72 точкам = = 1000 милям	25,4 мм (точно)
линия	1 линия = = 6 точкам	2,116 мм
точка		0,353 мм
мил		0,0254 мм

Англо-американские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
2. Площадь		
квадратная миля	1 кв. миля = = 640 акрам	2,59 км^2
акр	1 акр = 4 рудам	4046,86 м^2
руд	1 руд = 40 кв. родам	1011,71 м^2
квадратный род (поль, перч)	1 кв. род = = 30,25 кв. ярда	25,29 м^2
квадратный ярд	1 кв. ярд = = 9 кв. футам	0,84 м^2
квадратный фут	1 кв. фут = = 144 кв. дюймам	929,03 см^2
квадратный дюйм		645,16 мм^2 (точно)
3. Объем		
кубический ярд	1 куб. ярд = = 27 куб. футам	0,76 м^3
кубический фут	1 куб. фут = = 1728 куб. дюймам	28,32 дм^3
кубический дюйм		16,39 см^3
4. Вместимость (для сыпучих и жидких тел)		
баррель		158,99 дм^3 (л) (нефтяной) (США)
		115,63 дм^3 (л) (сухой) (США)
		163,65 дм^3 (л) (Великобритания)
бушель	1 бушель = = 4 пекам = = 8 галлонам	35,24 дм^3 (л) (США)
		36,37 дм^3 (л) (Великобритания)
пек	1 пек = = 2 галлонам	8,81 дм^3 (л) (США)
		9,09 дм^3 (л) (Великобритания)

Продолжение таблицы 3

Англо-американские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
галлон	1 галлон = = 4 квартам = = 8 пинтам = = 32 джиллам	$3{,}79$ дм^3 (л) (жидкостной) (США) $4{,}41$ дм^3 (л) (сухой) (США) $4{,}55$ дм^3 (л) (Великобритания)
кварта	1 кварта = = 1/4 галлона = = 2 пинтам = = 8 джиллам	$0{,}95$ дм^3 (л) (жидкостная) (США) $1{,}1$ дм^3 (л) (сухая) (США) $1{,}14$ дм^3 (л) (Великобритания)
пинта	1 пинта = = 1/8 галлона = = 4 джиллам	$0{,}47$ дм^3 (л) (жидкостная) (США) $0{,}55$ дм^3 (л) (сухая) (США) $0{,}57$ дм^3 (л) (Великобритания)
джилл	1 джилл = = 1/32 галлона = = 4 унциям (жидкостным)	$0{,}12$ дм^3 (л) (США) $0{,}14$ дм^3 (л) (Великобритания)
унция (жидкостная)	1 унция = = 1/128 галлона	$29{,}57$ см^3 (мл) (США) $28{,}41$ см^3 (мл) (Великобритания)
5. Вес (торговый)		
центал	1 центал = = 100 фунтам	45,359 кг
квартер	1 квартер = = 2 стонам = = 28 фунтам	12,701 кг
стон (Великобритания)	1 стон = = 14 фунтам =	6,350 кг

Англо-американские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
фунт	1 фунт = 16 унциям = = 7000 гранам	453,592 г
унция	1 унция = 16 драхмам = = 437,5 грана	28,349 г
драхма		1,772 г
гран		64,8 мг
6. Вес (тройский и аптекарский)		
фунт тройский	1 тр. фунт = = 12 унциям = = 96 драхмам = 5760 гранам	373,242 г
унция тройская	1 тр. унция = = 8 драхмам = = 24 скрупулам = = 480 гранам	31,104 г
драхма тройская	1 тр. драхма = = 2,5 пеннивейта = = 3 скрупулам = = 60 гранам	3,888 г
пеннивейт	1 пеннивейт = = 24 гранам	1,555 г
скрупул	1 скрупул = = 20 гранам	1,296 г
гран		64,8 мг

Таблица 4

Неметрические русские и англо-американские меры веса

Русские меры веса		Англо-американские меры веса	
торгового	аптекарского		аптекарского и тройского
1 фунт = = 32 лотам = = 96 золотникам = = 409,512 г	1 апт. фунт = = 12 апт. унциям = = 84 золотникам = = 358,322 г	1 фунт = = 16 унциям = =7000 гранам= = 453,592 г	1 тр. фунт = = 12 унциям = = 96 драхмам = = 5760 гранам = = 373,242 г
	1 апт. унция = = 8 апт. драхмам = = 672 долям = = 29,860 г	1 унция = = 16 драхмам = = 437,5 грана = = 28,349 г	1 тр. унция = = 8 драхмам = = 24 скрупулам = = 480 гранам = = 31,104 г
	1 апт. драхма = = 3 апт. скрупулам = = 84 долям = = 3,733 г	1 драхма = = 1,772 г	1 тр. драхма = = 2,5 пеннивейта = = 3 скрупулам = 60 гранам = = 3,888 г
	1 апт. скрупула = = 20 апт. гранам = = 28 долям = = 1,244 г		1 скрупула = = 20 гранам = = 1,296 г
	1 апт. гран = = 1,4 доли = = 62,209 мг	1 гран = = 64,8 мг	1 гран = = 64,8 мг
1 доля = = 44,435 мг	1 доля = = 44,435 мг		

Таблица 5

Перевод значений русских мер веса в граммы

Кол-во	Вес торговый				Вес аптекарский				
ед. веса	фунт	лот	золотник	доля	фунт	унция	драхма	скрупул	гран
1/10	40,951	1,279	0,427	0,004	35,832	2,986	0,373	0,124	0,006
1/8	51,189	1,599	0,533	0,005	44,790	3,733	0,467	0,156	0,007
1/6	68,252	2,133	0,711	0,007	59,720	4,977	0,622	0,207	0,010
1/4	102,378	3,199	1,067	0,011	89,581	7,466	0,933	0,311	0,015
1/2	204,756	6,399	2,133	0,022	179,161	14,930	1,867	0,622	0,031
1	409,512	12,797	4,266	0,044	358,322	29,860	3,733	1,244	0,062
1,5	614,268	19,196	6,399	0,066	537,483	44,790	5,999	1,866	0,093
2	819,024	25,594	8,532	0,088	716,644	59,720	7,466	2,488	0,124
3	1228,536	38,391	12,798	0,133	1074,966	89,580	11,199	3,732	0,186
4	1638,048	51,188	17,064	0,177	1433,288	119,440	14,932	4,976	0,248
5	2047,560	63,985	21,330	0,222	1791,610	149,300	18,665	6,220	0,311
6	2457,072	76,782	25,596	0,266	2149,932	179,160	22,398	7,464	0,373
7	2866,584	89,579	29,862	0,311	2508,254	209,020	26,131	8,708	0,435
8	3276,096	102,376	34,128	0,355	2866,576	238,880	29,864	9,952	0,497
9	3685,608	115,173	38,394	0,399	3224,898	268,740	33,597	11,196	0,559
10	4095,120	127,970	42,660	0,444	3583,220	298,600	37,330	12,440	0,622

АЛФАВИТНЫЕ УКАЗАТЕЛИ

к

первой части

народного лечебника

(Против каждой рубрики во всех алфавитных указателях приведены номера соответствующих рецептов)

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

русских названий растений, используемых в рецептах народноврачебных снадобий

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

современных латинских названий растений, используемых в рецептах народноврачебных снадобий

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

названий народноврачебных средств, приемов и способов исцеления

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

заболеваний и отдельных симптомов болезней, против которых приведены рецепты лечения

Народный лечебник

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Рецепты исцеления
из
сокровищницы
народных лекарей,
наших современников,
ведающих, что делать
каждому из нас
для
охранения и улучшения
народного здравия

Исследования показывают, что у нас здоровье занимает 7—8 место в ряду основных жизненных ценностей.

„Комсомольская правда“, 1988, сентябрь.

По причине болезней, травм, ухода за хворающими членами семьи каждый день не выходят на работу 4 миллиона человек. Только на оплату больничных листов ежегодно расходуется около 7 миллиардов рублей. Но эти финансовые потери — ничто, по сравнению с ущербом, который мы наносим генетическому фонду.

„Правда“, 1988, март.

По оценкам специалистов, здоровье человека зависит:

на 50% — от условий и образа жизни;
на 20—25% от генетических факторов;
на 20% от экологических факторов;
и только
на 8—10% от состояния здравоохранения.

По материалам газет и журналов.

Потеря самоуважения и чувства собственного достоинства, перекладывание личной ответственности на профессиональных работников с тем, чтобы врачи, медицинские сестры и государство обеспечивали их всем необходимым, включая здоровье, привели к неблагополучному положению.

К человеку нельзя относиться как к вещи.

Люди должны быть активными участниками процесса исцеления, отвечать за собственное здоровье, но одновременно и иметь для этого возможности.

ЭРИК Р. РАМ.

Правильное руководство предполагает умение заинтересовать людей, предоставляя им возможности, а не возлагая на них обязанности. Таковы законы Природы. Жизнь — это возможность, а не обязанность.

„ДАО ПРАВЛЕНИЯ“, „ЛАО-ЦЗЫ“*

* Главный канонический трактат древней китайской философии и религии даосизма, V век до н. э. — Прим. ред.

Современное толкование
речений
НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ,
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА.

Признаны
соответными
нашему
нынешнему миропониманию
участниками совещания
Всемирной
организации
здравоохранения
в
году
1976

Важно точно знать, в каком смысле разуметь каждое слово.

ПУБЛИЙ СИР

НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ — это человек, который, по мнению своей общины, знает способы оказания медицинской помощи с использованием растений, веществ животного и минерального происхождения и некоторые другие методы, имеющие в своей основе социальные, культурные и религиозные истоки, а также знания, представления и верования, разделяемые членами этой общины и касающиеся физического и социального благополучия, причин болезни и немощи.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА — это сумма всех знаний практических методов как объяснимых, так и необъяснимых, которые применяются для диагностики, предотвращения и ликвидации нарушения физического, психического и социального равновесия и которые опираются исключительно на практический опыт и наблюдения, передаваемые из поколения в поколение как в устной, так и в письменной форме. НАРОДНУЮ МЕДИЦИНУ можно также рассматривать, как прочный сплав постоянно развивающихся лечебных приемов „ноу-хау“ и передаваемого по наследству опыта. НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА... есть, кроме того, сумма практических приемов, мер, компонентов и методов любого рода, как материальных, так и нематериальных, которые с незапамятных времен помогали... противостоять болезням, облегчить свои страдания и лечить себя.

AFRO Technical Report Series, № 1, 1976.

Основные
принципы,
пути,
методы,
средства
улучшения и сохранения
здоровья,
кратко выраженные
в
специальных терминах,
понятиях
и
определениях

I. РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ, ПРИЗНАННЫЕ В УСТАВЕ ВОЗ В 1946 г. ОСНОВНЫМИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УЛУЧШЕНИЯ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ВСЕХ НАРОДОВ

— Здоровье является состоянием полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствием болезни или физического или умственного недостатка.

— Обладание наивысшим уровнем здоровья составляет одно из основных прав каждого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения.

— Достижение каждого государства в улучшении и охране здоровья представляет ценность для всех.

— Здоровое развитие детей является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в постоянно изменяющейся окружающей среде является необходимым условием такого развития.

— Осведомленность и активное сотрудничество со стороны общественности крайне важны для улучшения здоровья народа.

— Правительства несут ответственность за здоровье своих народов, и эта ответственность требует принятия соответствующих мер в области здравоохранения и мероприятий социального характера.

II. ИЗ 22-х РЕКОМЕНДАЦИЙ АЛМА-АТИНСКОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ПЕРВИЧНОЙ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОМОЩИ

Сентябрь, 1978 г.

Содержание понятия „Первичная медико-санитарная помощь"

Конференция, подчеркивая необходимость ориентации первичной медико-санитарной помощи на основные медико-санитарные проблемы населения общины и признавая, что эти проблемы и пути их решения различны в разных странах и общинах, РЕКОМЕНДУЕТ, чтобы первичная медико-санитарная помощь включала как минимум просвещение по наиболее важным проблемам здравоохранения и методам их выявления, предупреждения и решения; содействие обеспечению снабжения продовольствием и рационального питания, достаточное снабжение доброкачест-

венной водой и проведение основных санитарно-гигиенических мероприятий; охрану здоровья матери и ребенка, в том числе, планирование семьи.

Участие населения в первичной медико-санитарной помощи

Конференция, считая, что самообеспечение страны, общин и общественное сознание являются одними из ключевых факторов развития человеческой личности, и признавая, что участие в процессе улучшения и поддержания своего здоровья является правом и долгом людей, РЕКОМЕНДУЕТ правительствам содействовать обеспечению всестороннего участия населения в этом процессе посредством эффективного распространения соответствующей информации, повышения уровня грамотности и развертывания необходимых организационных мероприятий, благодаря которым отдельные лица, семьи и общины могут взять на себя ответственность за свое здоровье и благосостояние.

Примечание. В 1983 году рабочая группа ВОЗ по интеграции народной медицины в систему первичной медико-санитарной помощи выдвинула рекомендации относительно практических подходов к управлению, научным исследованиям, подготовке и обмену информацией в этой области.

Д-р КИИЧИРО ЦУТАНИ.
Приоритетные задачи народной медицины. — Здоровье мира, 1989, № 11, с. 28.

III. ИЗ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЙ: „САНИТАРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ“, „ЗДОРОВЬЕ“, „ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ“

Цель санитарного просвещения заключается в помощи населению добиться здоровья своими собственными силами. Поэтому оно начинается с пробуждения заинтересованности в более благоприятных условиях жизни и направлено на развитие чувства ответственности за улучшение собственного здоровья не только для себя лично, но и в интересах своих семей, общества и государства.

Из доклада Комитета экспертов ВОЗ. — Первые десять лет Всемирной организации здравоохранения. — Женева, ВОЗ, 1963.

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Он полностью реализует свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменению в окружающей среде, если они выходят за пределы нормы, и вносит посильный вклад в развитие общества, соразмерный с его способностями. Здоровье поэтому не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека (1941 г.).

Проф. Г. СИГЕРИСТ.
Хроника ВОЗ, т. 32, 1978, № 7,
с. [illegible].

Здоровье — это [illegible] соразмерное динамическое состояние (включающее позитивные и негативные стороны), развивающееся в пределах биологического потенциала в условиях конкретных социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции.

Основными показателями здоровья, интегрально отражающими его различные стороны, следует признать следующие: уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, наличие резервных возможностей основных физиологических систем; неспецифическую резистентность и уровень иммунной защиты; наличие дефекта развития или заболевания; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, определяющих тот или иной образ жизни...

Хроническое заболевание или дефект развития рассматриваются в качестве одной из сторон здоровья и их влияние на целостное состояние здоровья, зависит от степени выраженности патологического процесса, а также уровня развития других показателей здоровья (элементов системы). „Парадокс долгожителей“ заключается в выявлении у них на вскрытии после смерти множественной патологии.

ЩЕДРИНА А. Г.
Методологические подходы к „измерению здоровья“. — Здоровье человека в условиях НТР: Методологические аспекты. — Новосибирск, Наука, 1989, с. 31—32.

Здоровый образ жизни — это не только специальная деятельность, направленная на сохранение, улучшение здоровья, а организация всей жизнедеятельности человека, способствующая сохранению и совершенствованию его здоровья. Однако для достижения такой организации необходимо формирование на протяжении всей жизни устойчивой потребности в здоровье, которая будет организующим началом для других потребностей. Исследования показывают, что различные потребности (и по происхождению, и по ступеням трансформации — „опредмечивания, конкретизации“) не только бывают постоянно взаимосвязаны, но выступают нередко столь слитно, что практически являются одной, единой потребностью — итогом разных, далеких одного от другого начал...

МАТРОС Л. Г
Философско-методологические проблемы формирования здорового образа жизни. — Здоровье человека в условиях НТР: Методологические аспекты. — Новосибирск, Наука, 1989, с. 63—64.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ „ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ“

В настоящее время в литературе все чаще можно встретить справедливые высказывания о том, что НАЗРЕЛА НЕОБХОДИМОСТЬ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СУЩЕСТВУЮЩУЮ КОНЦЕПЦИЮ СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ, которая ориентировалась в основном на сознание как главный рычаг управления поведением человека. Поэтому просветительные мероприятия рассматривались как основа формирования образа жизни. Однако общеизвестные факты об алкоголизме, наркомании, курении, ожирении, представленные в мировой и общественной статистике, свидетельствуют о том, что управление образом жизни требует радикальных мер, методологической основой которых должно быть исследование механизма целенаправленного воздействия на потребности.

Американские ученые приводят интересные факты об опыте борьбы с наркоманией и курением среди подростков. Авторы отмечают, что воспитательные меры с помощью средств массовой информации зачастую приводили к противоположному эффекту. Среди предпринятых мер оказалась наиболее эффективной специальная программа. Обу-

чение вести содержательную беседу, отстаивать свою точ[ку]
зрения, формирование чувства собственного достоинства,
уважение к собеседнику и т. п. дали весьма положитель-
ный эффект, и через два года среди участников программы
начинающих курить было на 87% меньше, чем в
контрольной группе.

Как справедливо отмечает Б. Ш. Келлс, „Убеждение,
что сначала можно просветить и воспитать людей, после
чего они начнут соответствующим образом действовать, —
изначально утопично". Вместе с тем, именно такой подход
чаще всего имел место при[illegible]льно к проблеме здорово-
го образа жизни, когда [illegible] просветительные
мероприятия оказывались [illegible] эффективными, а порой и
безрезультатными.

Диалектика процесса [illegible]ния сознания на поведе-
ние человека такова, что [illegible], стремления, навыки,
представления, установки, [illegible]ствующие развитию соз-
нания личности, основанные на объективных условиях, са-
ми затем подпадают под его [illegible] и объединяются им.

Жизнь для человека имеет смысл лишь тогда, когда
она наполнена социальным содержанием. В этом и есть
проявление одной из важнейших особенностей социально-
биологической сущности человека. Именно поэтому охрана
здоровья и жизни несводима у человека к инстинкту само-
сохранения. Присущий всем животным инстинкт самосох-
ранения у человека преобразуется в СОЦИАЛЬНУЮ
ПОТРЕБНОСТЬ ЖИТЬ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ лишь в том
случае, когда эти потребности сливаются с его представле-
ниями о социальном предназначении.

Глубокое проникновение в сущность этой проблемы
открывает у человека механизмы конкурирования потреб-
ностей, которыми он, в отличие от животных иногда пре-
небрегает во имя более значимых для него ценностей. За-
дача системы воспитания состоит в том, чтобы помочь че-
ловеку определить иерархию ценностей, в которой домини-
рующую роль займут те потребности, которые будут
способствовать гармоничной реализации его социальной и
биологической сущности.

МАТРОС Л. Г.
Философско-методологические
проблемы формирования здорового
образа жизни. — Здоровье человека
в условиях НТР: Методологические
аспекты. — Новосибирск, Наука,
1989, с. 63—65.

ГЛАВА I

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ АЗБУЧНЫЕ ИСТИНЫ НАЧАЛ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Слова истины просты.

ЭСХИЛ

Истина — это то, что упрощает мир, а не то, что создает хаос, это язык, выделяющий из многообразия общее.

СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

Миллионам людей открыто явление, тысячи замечают его, но лишь десятки видят, и только единицы могут из увиденного сделать вывод.

М. ШАГИНЯН

Истина и путь к здоровью рядом с каждым человеком, они гораздо ближе больницы и аптеки.

В. Г. ЧЕРКАСОВ

Мало знать, надо и применять, мало хотеть, надо и делать.

ГЁТЕ

А ведь если бы люди раньше на полвека знали все это и умели бы практически применять, то на Пискаревском кладбище не лежало бы 600 тысяч умерших от голода ленинградцев.

Ю. А. АНДРЕЕВ

НАТУРОПАТ — НЕ ВРАЧ, А УЧИТЕЛЬ СВОИХ ПАЦИЕНТОВ

(Выбранные места из беседы доктора Стива Морриса, ведущего американского специалиста по натуропатии с М. Дмитруком.
"Природа и человек", № 4, 1989 г.)

Большинство медицинских школ мира готовят врачей не для охраны здоровья людей, а для медицинской практики, которая слепа ко всему, кроме проявлений болезни и технологии борьбы с ней.

Х. МАЛЕР. Генеральный директор ВОЗ. Медицина и врачи завтрашнего дня // Хроника ВОЗ, т. 31, 1977, № 6, с. 306.

В современном мире врач призван не только лечить. Сегодня и тем более завтра его работа по обслуживанию населения должна проводиться по трем направлениям: он должен быть клиницистом и терапевтом, а также консультантом по вопросам здоровья; кроме того, он должен принимать участие в работе общественных или частных учреждений, вносящих свой вклад в здравоохранение во всех его аспектах.
Работники здравоохранения, особенно врачи, в какой бы области они ни работали, должны влиять на знания, привычки и поведение людей, помогая им понять и вскрыть те проблемы, которые связаны с их здоровьем, и побуждая их к активному участию в разрешении этих проблем. Одним из разделов медицинского образования должно быть санитарное просвещение.

Подготовка общепрактикующих врачей. — Женева, ВОЗ, 1964.

Корреспондент: *Мистер Моррис, прежде всего о том, что такое натуропатия?*

С. Моррис: В основе натуропатии лежит понимание того простого факта, что болезни лечит не доктор, а паци-

сит. Но не потому, что он сам пьет прописанные ему лекарства и делает назначенные процедуры, а потом в конце концов соглашается на операцию. Ведь традиционные методы обычно дают временное облегчение, не устраняя, а нередко усугубляя причины заболеваний. Исцеление же возможно, если удалось мобилизовать защитные силы организма. Подсчитано, что иммунная система человека способна победить десять миллионов различных заболеваний — во много раз больше, чем их известно сейчас, в то время как большинство лекарств и процедур, не говоря уже об операциях, ослабляют иммунитет и делают организм беззащитным в борьбе с недугами.

Поэтому задача натуропата — рассказать больному об опасности традиционных методов лечения и увлечь его оздоровительными системами. А это невозможно сделать, если доктор сам не применяет их на практике. Натуропат — не лечащий врач, а учитель и воспитатель своих пациентов, который прививает им вкус к здоровому образу жизни.

Корреспондент: *Возможно ли такое? В нашей стране много врачей, но даже они могут уделить каждому пациенту всего по несколько минут. Едва успевают делать заметки в больничной карте, выписывать рецепты и назначать процедуры. Им некогда читать лекции о здоровом образе жизни. А увлечь больных личным примером они, как правило, неспособны. Ведь по статистике, советские медики болеют чаще представителей большинства других профессий...*

С. Моррис: А не потому ли у этих врачей так много больных? Увы, подобные недостатки присущи и традиционной медицине США. Зато в любой натуропатической клинике больного врача обязали бы стать здоровым, а если он не способен это сделать, его просто уволили бы. Научить людей побеждать недуги не может тот, кто сам этого не умеет.

А что касается нехватки времени, то и здесь есть выход, если принимать пациентов не по одному, а по группам. Например, я собираю тридцать человек со схожими диагнозами и раз в неделю работаю с ними по несколько часов. Это вполне достаточно, чтобы обучить их основам рационального питания и дозированного голодания, гомеопатии, точечному массажу, гидротерапии, самогипнозу и даже выращиванию овощей без минеральных удобрений и ядохимикатов. Ведь кроме степени доктора натуропатии я имею дипломы хиропрактика и агронома.

Поверьте, что пациентам совсем не безразлично, проверил ли я на себе полученные в колледжах знания. Больные подробно расспрашивают, как удается поддержать хорошее здоровье мне, моей жене и трем нашим детям. Дело еще в том, что у нас есть огород, в котором выращиваем овощи и лекарственные растения — конечно только на органике. Никогда не применяем нитраты и другие химические вещества, которые могут быть вредными для здоровья. Козы, которые пасутся на чистом лугу, дают нам полезное молоко. А пчелы собирают на нем целебный мед. Словом, наше небольшое хозяйство обеспечивает семью натуральными продуктами, которые действуют на здоровье лучше любых лекарств.

Корреспондент: *Но можно ли получить чистые продукты, если с неба идут кислотные дожди, а соседние поля обрабатывают химическими удобрениями и ядохимикатами, которые ветер разносит по окрестностям?*

С. Моррис: В любом случае они будут чище тех, которые продаются в обычных магазинах. Да, сейчас в США трудно найти уголок, где можно получать совершенно незагрязненные продукты. Но чем больше людей станут натуропатами, тем меньше останется земель, где применяются варварские методы, разрушающие естественное плодородие и загрязняющие окружающую среду. Поэтому одной из главных задач мы считаем пропаганду своих идей.

Корреспондент: *Вряд ли они убедят всех, нужно много времени и сил, чтобы вести натуральное хозяйство и здоровый образ жизни, особенно горожанам. Гораздо легче пойти в магазин, купить обычные продукты, а лечиться обычными лекарствами...*

С. Моррис: Легче, но не лучше. Я убедился в этом на собственном опыте. Казалось бы у доктора натуропатии, который весь день проводит в клинике, не останется времени и сил на фермерскую работу. Это не так. Для человека умственного труда работа на земле — лучший отдых. Сегодня мне достаточно трех-четырех часов сна, чтобы полностью восстановить силы.

Надо уяснить, что лечение и особенно злоупотребление лекарствами из химических компонентов мешают организму мобилизовать свои защитные силы, ибо болезнетворные микробы убивают антибиотики. Если даже организм попытается сам защитить себя, подняв температуру тела, то ее тут же собьют жаропонижающими средствами. Иммунная система, которая должна победить недуг, оказывается бессильной перед самыми заурядными заболевания-

ми. Вот почему они становятся хроническими и неизлечимыми...

Корреспондент: *И выходит, сбываются пророчества врачей: заболевший не способен самостоятельно избавиться от хворей. Спасение — в таблетках, уколах, операциях. Отсюда вывод: не хотите умереть — платите за лечение. У вас в США [illegible] услуги медиков пациенты должны раскошелиться [illegible]. Но и у нас в стране средства на „бесплатное" [illegible] не падают с неба — они отчисляются из [illegible]...*

С. Моррис: [illegible] коммерческой. Чем чаще пациент болеет [illegible] его лечение, тем выгоднее медикам...

Корреспондент: *[illegible] тоже медик. И хотя методы лечения у вас [illegible], пациенты все равно платят деньги. Значит, и [illegible] небезгрешен?*

С. Моррис: Мне платят не за лечение, а за выздоровление — это большая разница. Если же состояние больного не улучшилось, я возвращаю ему деньги.

Корреспондент: *Выходит натуропатия не всесильна?*

С. Моррис: Если повысить иммунитет до естественного уровня, то можно победить любой недуг — даже рак и сахарный диабет. Увы, в наше время у большинства людей иммунная система настолько ослаблена, что вылечить подобные болезни очень трудно, а порой и невозможно. В подобных случаях можно говорить не об исцелении, а о продлении жизни больного. И в этом натуропаты способны помочь пациентам гораздо больше, чем представители традиционной медицины. Как это ни странно звучит, но именно ее „успехами" во многом объясняются наши неудачи: чем сильнее лекарства, сложнее операции, тем слабее иммунитет и труднее его восстановить.

Нельзя во всем винить традиционную медицину. По мнению ученых, весь образ жизни современного человека ведет к ослаблению иммунитета.

С. Моррис: Разумеется, лучевая и химиотерапия, хирургия — лишь частные случаи научно-технического „прогресса". А чего стоят сложные и дорогостоящие технологии для переработки натуральных продуктов питания... в суррогаты, которые подрывают здоровье. Мы тщательно очищаем сахар и муку и делаем их белыми... как саван для покойника. Это сравнение не покажется всем гиперболой, если вы вспомните данные Всемирной организации здравоохранения. Переход на белый сахар и белую муку ослабил иммунную систему у целого поколения людей. У них роди-

лись дети, предрасположенные к самым разнообразным заболеваниям. Если бы родители знали об этом, то вряд ли стали бы покупать в магазине сахар-рафинад и первосортную муку. Ведь приготовленная из них пища разрушает витамины группы В, вымывает минеральные соли, перегружает поджелудочную железу, повышает уровень холестерина в крови. Разрушение зубов, высокое давление, камни в почках, атеросклероз, инфаркты и инсульты — вот далеко не полный список последствий любви к сладкому и белому.

Корреспондент: *Но американское и советское общество — не тюрьмы, где можно насильственно заставить граждан изменить рацион питания. Наверное, свободных людей надо не принуждать, а убеждать.*

С. Моррис: Разумеется. Но я уже говорил, что больные не способны убедить окружающих вести здоровый образ жизни. А политики редко бывают здоровяками. Поэтому мало надежды, что наши народы оздоровятся в результате „революции сверху". Натуропаты делают ставку на „революцию снизу". Они заражают своих пациентов энергией здоровья, убеждают их изменить диету, весь образ жизни, чтобы познать высшие радости, неведомые больным. Счастье движения, творческий взлет, любовь и уважение коллег, гармония в семье, здоровые дети... Разве такая игра не стоит свеч?

Когда большинство покупателей откажется от белой муки, рафинированного сахара, то заводы, которые их производят, просто разорятся, если не перейдут на выпуск продуктов, не очищенных от витаминов и других полезных веществ. Чем больше пациентов захотят самостоятельно предупреждать и лечить недуги, тем больше натуропатов будут выпускать медицинские колледжи. Специалисты же по традиционной медицине вынуждены будут переквалифицироваться... Этот заманчивый процесс может привести к оздоровлению общества.

Корреспондент: *И последний вопрос, в качестве обмена опытом: как американским натуропатам удалось потеснить могущественных представителей традиционной медицины?*

С. Моррис: Все началось со стихийного протеста против загрязнения продуктов питания и окружающей среды, против привычного образа жизни. Среди хиппи было немало людей, которые уходили в горы и леса, чтобы вести натуральное хозяйство. Многие горожане отказывались покупать загрязненные продукты, выращивали чистые на своих

участках. Тогда фермеры смекнули, что на этом можно хорошо заработать. Теперь у нас много магазинов, где продают чистые продукты, которые стоят дороже, чем загрязненные. Но, во-первых, экономия на здоровье безнравственна, а во-вторых, эти затраты быстро окупаются: здоровый человек [illegible] работает и больше зарабатывает. В конце-концов [illegible] была официально признана государственной [illegible] здравоохранения как перспективное направление в [illegible] за здоровый образ жизни людей и чистоту окружающей [illegible].

В. Г. ЧЕРКАСОВ,
писатель. —
„Дон“, № 8, 1984 г.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ МУЧИТЬ ВРАЧЕЙ

> Меньше всего у меня желания убедить кого бы то ни было в полезности естественных, простых методов оздоровления. Кто созрел, тот поймет с полуслова.
>
> В. Г. ЧЕРКАСОВ

> Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.
>
> М. МОНТЕНЬ

> Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
>
> ГОРАЦИЙ

Сможете ли вы при всей вашей занятости выкроить 5 минут в сутки, чтобы начать новую жизнь? Жизнь более содержательную, радостную, без врачей и болезней. Более творческую, наполненную интересными делами, развлечениями, общением с природой, т. е. более счастливую.

Если сможете, читайте дальше. Главное условие: вы должны начать какое-то практическое дело. Немедленно! И делать это 365 раз в году, то есть ежедневно, чтобы поскорее выработать новые полезные привычки и потеснить пристрастные, приятные, но вредные.

Здесь собраны советы для самых ленивых, инертных, даже для тех, кто изрядно приобщился к спиртному, табаку, другим вредным занятиям и не знает — как от этого избавиться. Для тех, кто страдает от слабости, вялости, скуки, неверия в свои силы.

Ухватившись за соломинку, за тонкую ниточку, человек сможет подняться и достичь высот энергии, здоровья, радости гораздо скорее и успешнее, чем человек вполне благополучный во всех отношениях. Кто много страдал, болел, тот знает цену здоровью и готов на жертвы. Например, пожертвовать часть своего времени, отказаться от сомнительных малых удовольствий во имя больших достижений.

Обычно каждый из нас уже знает — что ему полезно и что вредно. Но не все знают, с чего начать. Почему важна та или иная „мелочь“. Зачем делать в течение целого года тот или иной пустяк.

В этой работе — попытка поделиться личным опытом, посоветовать, где взять время, с чего и как начать.

Сейчас, когда цивилизация, урбанизация, гиподинамия, отход от природы страшно увеличили число болезней, каждая попытка поделиться своим опытом заслуживает внимания.

Во всех развитых странах болезней становится все больше и больше, болеют и внезапно умирают даже молодые люди, даже дети. Это — главный признак неэффективности современной медицины и неправильного образа жизни. Ученые всего мира уже не спорят о том, является ли современный образ жизни неправильным. Все единодушно считают его неправильным и зачастую даже порочным: обездвиженность, переедание, отсутствие постов, алкоголизм, разврат, табак, поздний отход ко сну и т. д. Болезни же делают человека взвинченным, раздражительным, способным на неадекватные реакции, что в свою очередь усиливает болезненное состояние. Так замыкается порочный круг.

Когда у меня начались неблагополучия со здоровьем, я с большим доверием относился к лекарствам, ходил по врачебным кабинетам, советовался с хорошими специалиста-

ми, отыскивал самые редкие, самые „сильные" лекарства, но приобрел стойкое разочарование. Понял, что в этом мире господствует своеобразная „мода", более привередливая и капризная, чем мода в мире щеголей. Даже лучшие из врачей не успевают следить за ней, путаются в обилии лекарств (ведь их наименований уже до ста тысяч!). А защитные силы организма при этом игнорируются. Книга врача Залманова, лечившего В. И. Ленина, „Тайная мудрость человеческого организма", изданная Ленинградским Медгизом в 1967 г., начисто отбила у меня охоту глотать таблетки, принимать уколы. (Отмеченное А. Залмановым вмешательства фармацевтических препаратов, сульфаниламидов, антибиотиков через рот и в виде уколов — этого вмешательства в святую святых организма ... любому.

Следующим длительным этапом моих попыток к оздоровлению стали лекарственные травы. Скупал все книги о них, выискивал самые экзотические рецепты и потратил массу времени и усилий на то, чтобы достать во что бы то ни стало полный набор трав, рекомендованный каким-то лекарем. Окончилось это пониманием простого факта: если человек исколесит весь мир и добудет самые умопомрачительные растения из разных стран (Индии, Мексики), с Алтая, Кавказа и т. д., но не изменит образа жизни, то эти травы помогут лишь на короткое время, либо вовсе не помогут. Наивно надеяться с помощью травки вылечить свои болезни, например, бронхит или астму и при этом пить вино, съедать по килограмму в день мяса или творога, по десятку яиц и бояться пропустить завтрак. Ведь многие едят, даже когда воротит от пищи, придумывают перед обедом какие-нибудь закуски для возбуждения аппетита, неспособны отказаться от жирного, жареного, посидеть на вегетарианской пище хотя-бы два-три дня в неделю. Исколесить в поисках модного лекарства или редкой травки весь город или всю область время есть, найдется оно и для скрупулезного приготовления настойки или отвара, чтобы затем принимать (по часам!) снадобье. Но отыскать полчаса в день, чтобы сделать комплекс йоги или побегать с утра — времени нет... Да что там, нет времени даже на то, чтобы в течение двух минут облиться холодной водой и растереться грубым полотенцем. А ведь именно эти полчаса или эти 5 минут в сутки дали бы такое здоровье, ощущение молодости, прибавили бы столько силы и радостного настроения, какого не дадут никакие травки, никакие вина, никакой чай или кофе. Говорю это с полным основанием, исходя из своего опыта.

По иронии судьбы, именно в расцвете моих фитотерапевтических поисков, я получил тяжелейшее крупозное воспаление легких с температурой 40° и выше. Не помогли ни спиртовые и водные настойки из трав, ни жаропонижающие, ни кровоочистительные, ни мед, ни малина, ни длительный курс антибиотиков и сульфаниламидов. Потому, что мои знания были однобокими, не было понимания первопричины заболеваний вообще и простудных в частности. Было ложное убеждение в том, что виноваты бактерии и вирусы, и еще охлаждение. Мол, вирусы принесли грипп, осложнением которого явилась пневмония. И все усилия были направлены на ликвидацию вирусов.

Двухмесячное лечение всеми лекарствами, современными и древними, аптечными и народными, антибиотиками и травами — было последним „семестром" моего „лечебного факультета". Я держал экзамен перед вечной Природой. И она преподнесла мне самый трудный и самый необходимый вопрос: что делать? И предоставила двухмесячный срок для обдумывания, а заодно и две замечательные лаборатории с полным набором средств. В распоряжении лаборатории от ортодоксальной медицины были все аптеки страны, врач с тридцатилетним опытом, медсестра со шприцем и еще (на всякий случай) десятки лабораторных анализов. Лаборатория от народной медицины дала сотни трав, настоек, средств для ингаляции от меда и малины до вареной картофельной шелухи — дыши себе на здоровье. Ничего не помогло. Задачу надо было решать самому. Моя болезнь длилась два месяца, которые мне были даны для раздумий. И я понял, что не надо было мне ездить ни на Памир, ни на Кавказ, не надо тратить время на изучение замысловатых снадобий. Не надо было затруднять врачей и весь наш гигантский, такой гуманный бесплатный медицинский персонал. Надо было изменить образ жизни, стать ближе к Природе.

Учтите, дорогой читатель, что я не берусь давать советы по лечению. Я не хочу давать этих советов еще и потому, что мои взгляды на болезни изменились. Истина и путь к здоровью — рядом с каждым человеком, они гораздо ближе больницы и аптеки. Достаточно было вспомнить, что есть окно и открыть его настежь, и летом и зимой спать на свежем воздухе. Вспомнить, что под кроватью пылятся гири и гантели, взять их и заниматься раза два в день до пота. Выйти на улицу и пробежаться с полчаса. И потом, дома, на коврике, сделать хотя бы пятиминутный комплекс йоги. „Завтрак надо заработать", — говорят муд-

рые люди. Забудь до полудня, что есть холодильник, кухня, ложки, тарелки (и еще раз в неделю — на сутки). В эти часы организм твой „съест" все твои болезни в зародыше. А ты заодно вернешь себе время с лихвой, что затратил на упражнения.

* * *

Мне, литератору, удобнее начать с картинок.

Бегу как-то по заснеженному подмосковному лесу. Красота неописуемая: белоснежные березы, красные рябины, желтые и багряные листья кленов и боярышника не успели опасть осенью, застигнутые внезапными морозами, снегопадами, усыпали белый снег — глаз не оторвешь. Заиндевевшие деревья, комья снега, крупные, будто белые птицы на черных деревьях. Солнце заливает все вокруг, снег отсвечивает мириадами сверкающих кристаллов. Свежий морозный воздух. Дышится легко, и дух захватывает от прелести, свежести, красоты. Бегу в одних шортах, как когда-то двести пятьдесят лет назад бегал Суворов, великий победитель самого себя, любых препятствий и самых сильных врагов России.

Впереди женщина, одетая с ног до головы в меха: на голове шапка величиной с подушку. Наверное, два или три зверя нужно было убить и ободрать, чтобы сшить такую роскошную, теплую шапку. Валенки с калошами, шарфы, меховые рукавицы... Уверен, что на Северном полюсе одеваются полегче. Мальчишка лет пяти-шести держится за подол шубы, тоже закутанный и одетый так, что не может ни пошевельнуться, ни подвигать руками, ни головы повернуть. Другой малыш — в колясочке, тоже завернутый в пять одеял, упакованный целлофанами так, что ни солнечного света, ни воздуха не получает. Как же — страшно: вдруг просквозит! И вот как только женщина эта (позже я узнал, что она врач) увидела меня, всполошилась, замахала неуклюже руками, как курица крыльями, закричала повелительно:

— Куда? Домой! Немедленно! Безумие! Пневмония! Смерть!..

Конечно, увидеть вдруг такое чудо — босиком по снегу, без шапки, без рукавиц, в одних шортах. Где-то лечился, не долечился, вырвался, одежду не смог забрать, убежал так... И глядит на меня со слезами на глазах, с болью душевной. Молча бегу мимо, говорить с такими бесполезно. Тоже гляжу на нее с сожалением: и жаль не столько врача, не столько внуков ее, сколько собачку. У нее на по-

водке кудлатая собачонка в каком-то ватнике, этакая стеганка: внизу дырочки для лап прорезаны, а наверху зашнурована. Тоже обездвижено бедное животное, ни побегать, ни поваляться в снегу.

Вот так два человека могут вдруг оказаться на противоположных полюсах. И вряд ли они поймут друг друга. Я-то понимаю эту женщину, я лет пятнадцать находился в ее положении, утеплялся так же, как она. А ей трудно меня понять: она во всем винит холод и утепляется сверх меры, надеясь избежать болезней. Но избежать их так невозможно. Можно лишь отсрочить острые, легкие заболевания и дождаться тяжелых. Существует официальный медицинский термин: „Тепловое засорение".

Все же до какой степени неведения можно докатиться в своей сентиментальной любви и заботе обо всем, и о своих самых дорогих существах — о детях, чтобы губить их сверхутеплением, перекармливанием, обездвиженностью, своих любимых животных — теми же средствами. Да если собаке создать такие вот „человеческие" условия жизни, она обязательно получит полный комплекс человеческих заболеваний.

Вот два разных подхода к проблеме. Конечно же, кутаться, утепляться, прятаться от мороза, столь благостного для здоровья, — это путь ложный. Надо, напротив, по-суворовски идти навстречу различным трудностям, хотя бы в микродозах. И тогда организм скажет нам спасибо, станет крепче, выносливее, выработает не какие-то там локальные, специфические иммунитеты — от дифтерии, оспы и т. д.

Выработает он самый важный, самый нужный, самый сильный иммунитет — неспецифический, способный противостоять любым заболеваниям!

Как пришло ко мне это понимание? Через болезни. Когда я лежал два месяца пластом с высокой температурой до 40° и каждый день мне кололи антибиотики, давали глотать сульфаниламиды, — было время подумать. Работать нельзя, в легких — хрипы, затрудненное дыхание. Жизнь моя, можно сказать, на волоске, и тогда твердо решил: если выживу — начну закаляться. А позже мне попались книги профессора Ю. С. Николаева „Голодание ради здоровья" (I-е издание), „Разгрузочно-диетическая терапия нервно-психических заболеваний", в которой были собраны материалы научно-практической конференции в Москве 24—25 июля 1976 года. Тезисы докладов, которые делались на этой конференции, были опубликованы в том

же году. 206 страниц. Но тираж мизерный. Даже врачу трудно ее теперь достать. А книга очень ценная. Доклады эти, на мой взгляд, надо было бы издавать многомиллионными тиражами, что сэкономило бы десятки миллиардов рублей, ассигнуемых на здравоохранение, и спасло бы жизнь миллионам наших сограждан.

Нет ничего по эффективности более надежного, более безопасного, более простого, чем РДТ (разгрузочно-диетическая терапия, как теперь называют лечебное голодание). Три дня не ел — и гриппа нет! 4—5 дней воздержался от еды — и воспаление легких пошло на убыль. Если бы мой врач сказал мне тогда об этом, не потребовалось бы лежать в липком поту 60 дней, не потребовались бы эти бесконечные поиски „сильных" лекарств.

Тогда я ненавидел свою болезнь, а теперь спустя много лет, благословляю ее, не перестаю радоваться, что она посетила меня и заставила думать, искать выход и начать делать что-то реальное.

Я родился в семье медиков и почти всю сознательную жизнь был окружен медиками. Видел, как тетка моя приезжала в Москву, ходила в Минздрав, „выбивала", „выколачивала" очень дорогое оборудование для ранней диагностики, для облучения, для различных процедур. На все это тратились миллионы рублей. Приходилось наблюдать и очень тяжелую работу близкого человека, врача, работу на износ, ночами, сутками; видеть самоотверженность врачей (и медиков вообще), их стремление сделать все возможное и даже невозможное, чтобы облегчить страдания больных, выцарапать их из лап смерти, укрепить их здоровье. И тут же слушал жалобы известных, думающих, талантливых врачей на то, до чего же малоэффективна лекарственная медицина, до чего же устарели ее методы.

Миллиарды тратятся на диагностическое оборудование, на строительство все новых больниц, на лекарства. А лечения-то и нет, как нет и профилактики. Никто из врачей не спросит: что и как больной ест, как работает его кишечник. Если же и даются советы по питанию, то они безграмотны. Все эти разговоры о разнообразной, сбалансированной, калорийной диете лишь запутывают ясные вопросы, давно изученные истины и затрудняют лечение. Ни в одном медицинском заведении, ни в медучилищах, институтах, на совещаниях не говорится о лечебном голодании! О необходимости предельно ограничивать питание больного.

Довелось мне однажды попасть случайно на утреннюю „пятиминутку" в детской районной больнице. Как все

подобные „летучки“ и „пятиминутки“ в редакциях журналов и газет, она тянулась часа два. Молодой хирург похвалился было, что заменил куриный бульон морковным соком после оперативного вмешательства, и дети чувствовали себя гораздо лучше, не повышалась температура, не было обычных нагноений, заживление швов протекало по первичному натяжению. Явный прогресс, явный успех! Но руководство и старшие коллеги набросились на смельчака с обвинениями — как посмел нарушить инструкцию.

Самое же печальное было в конце. Главный фармацевт больницы взяла слово и хмуро начала прорабатывать медиков:

— Уважаемые коллеги! Когда прекратится безобразие? Почему вы не приходите к нам, не изучаете наличие препаратов? Вы совершенно перестали выписывать детям дорогие, дефицитные, кстати, лекарства. Мы с таким трудом их доставали, а в результате они лежат без движения. Склад наш затоваривается от накопившихся товаров, мы не выполняем план реализации... Записывайте! Разворачивает какие-то огромные списки и долго читает мудреные латинские и русские названия. Притихшие „коллеги“ покорно записывают, чтобы завтра же все это — бедным детям, которые не в состоянии воспротивиться разгулу фармакомании, технократического мышления, патологического подхода к лечению.

Несчастны те больные, где врачами командует кладовщик, промышленник, заботящийся лишь о „плане реализации“. Позже я при каждом удобном случае затрагивал эту тему с медицинскими работниками, и выяснилось, что не только в нашей стране, но и во всех развитых странах это явление — типичное. Лекарства выписывают обязательно, даже если протестуют против лекарств лечащий врач и сам больной, который жалуется на плохое самочувствие от этих лекарств. Лекарства выписывают по распоряжению „свыше“. Если же больной выбрасывает лекарства в унитаз, его обвиняют в „преступлении“ — такой дефицит, а вы...

Мне помогли разобраться в этой проблеме книги А. Залманова: „Тысяча путей к выздоровлению“, „От клетки к солнцу“, „Письма из Франции“. Он страстно протестовал против внутривенных, внутримышечных инъекций, против столь излюбленного врачами вмешательства в тайную мудрость организма. Сам Залманов не лечил ни единой серьезной болезни без того, чтобы не прописать од-

новременно диету „Б. Б.“, то есть Бирхер-Беннера, знаменитого немецкого ученого, автора очень мудрой книги, изданной во многих странах в начале века: „Лечение питанием на началах энергетики“. Это фундаментальное исследование о принципах [illegible] питания. Рекомендованная им диета для больных — это очень скудное, по нашим представлениям, питание. Исключаются животные белки: мясо, рыба, яйца, творог. Едят каши, овощи, фрукты, сухари. Калорий в пять раз меньше, а пользы больному в тысячи раз больше.

Мне довелось [illegible] работ по голоданию, присутствовать на трех всероссийских симпозиумах по РДТ, когда лучшие врачи России съезжались в Москву и делали изумительные, потрясающие доклады об эффективности дозированного лечебного голодания. Этим методом можно победить самые „неизлечимые“ и тяжелые недуги. Но чем тяжелее болезнь, тем больше курсов РДТ она требует. Если ИБС или гипертонию, экзему, псориаз и многие другие недуги можно одолеть за 2—3 курса РДТ, то онкологические болезни требуют 5—7 курсов. А такие загадочные и устойчивые, как рассеянный склероз — даже 10—12 курсов! Так же тяжела и радиация.

Это стало известно после тщательных, упорных исследований в Минске, где проводил их в научно-исследовательском кооперативе „Активное долголетие“ Г. А. Войтович.

Но если бы я не болел столь тяжело и столь долго, разве я стал что-то там читать, искать, думать?! Ни в коем случае: пусть врачи думают — это их дело.

Прочтите статьи замечательного ученого С. Аракеляна, кандидата биологических наук, старшего научного сотрудника Всероссийского НИИ племенного дела, опубликованные в „Строительной газете“ за 26 марта и 5 мая 1982 года. Ему удалось состарившихся животных снова омолодить, заставить размножаться и продлить их век в три раза методами лечебного голодания. Причем, это не какие-то там единичные опыты, а массовые. Он брал не три, не пять кур, а полторы тысячи несушек, закупленных в Японии. Они благополучно неслись 6 лет, а затем состарились и их решено было списать на мясо. Но С. Аракелян лишил их корма на 3 недели. Двадцать дней они пили одну лишь воду. И куры снова стали несушками, что продолжалось еще 6 лет, причем, яйца их были крупнее обычных. Опыты на этих курах он повторил снова, и снова получил положительные результаты. Отдельные куры прожили 22—23

года! Но самое главное — они были яйценоскими не 6, а 18 лет!

Подобные же опыты он провел затем над крупными животными и всегда результаты были замечательными. Налицо было явное значительное омоложение животных. Этот ценный опыт подхватили отдельные совхозы, колхозы и дали в целом по стране сотни миллионов рублей экономии.

Сурен Авакович так объясняет процессы, происходящие в организме: „Как происходит омоложение „моих“ кур и быков? При ФПГ (физиологически полезном голодании) из клеток организма выходит натрий, а на его место из межклеточных пространств попадает калий. Натриевые соли способствуют консервации органических веществ (вспомните засолку). При нашем обычном питании это и происходит в клетках: в них как бы законсервированы все продукты жизнедеятельности, которые выводятся только при голодании и очищении организма. Выходит, ФПГ — это своего рода капитальный ремонт живой машины“.

С. Аракелян и сам систематически голодает по три дня без питья воды один раз в месяц и намерен прожить 120 лет. Приглашает ученых на свое 120-летие.

На первых порах, когда я начал практиковать закаливание и голодание по 42 часа без воды, то терял за это время до 3—4-х кг (было что выбрасывать организму!). Ведь все функции выделительные продолжаются. Эти 4 килограмма потом, через 2—3 дня возвращаются. Но потерял ты старые, больные, отжившие, дряхлые килограммы, а возвращаются новые, сильные, молодые, здоровые. На третий день голодания без воды из организма с мочой выходит очень много мочевой кислоты в виде кирпично-красных кристаллов.

Придуман такой метод голодания без питья воды очень давно: в старину это называлось строгим постом. Но здесь требуется оговорка: „сухое“ голодание должно быть кратким, не более 2—3 дней, и в это время необходимо проводить длительные водные процедуры (душ, ванна или купание в естественных водоемах).

Обычно спрашивают: „А ведь йоги велят пить побольше воды?“ Да, в руководствах по йоге рекомендуется пить много воды, но и то всего лишь несколько стаканов в день. Причем, имеется в виду такая жара, какая стоит в Индии. Во-вторых, йоги учат пить крохотными глотками, как бы смакуя воду, увлажняя ротовую полость, смешивая воду со слюной. Вода — очень хитрая штука, вопрос о воде запу-

тан еще больше, чем вопрос о животных белках. Думаю, лучший советчик в вопросах о воде — многолетняя практика. А она говорит следующее. Те же йоги, которые советуют якобы больше пить, предостерегают: „Кувшин с водой у изголовья больного может убить его скорее, чем болезнь". Это сказал Махатма Ганди — руководитель Национального Конгресса свободной Индии. Он много голодал, тщательно изучал методы питания, придерживался вегетарианства и вот произнес такую фразу. Он же советовал перед едой съесть немного горьких трав (заметьте: не сладких, а горьких!). И сам приучил себя к тому, чтобы горькие травы доставляли ему наслаждение.

Возьмите на заметку [illegible] факт из неопровержимого опыта тысячелетней [illegible]: умная, добрая, любящая свои цветы хозяйка тщательно ухаживает за своими растениями, аккуратно их поливает, но обязательно один раз в неделю держит их на сухом пайке. И цветы в этот день делаются крепче, а больные — выздоравливают, вредители же цветов — погибают, ибо бактерии, вирусы, всякая зараза не может существовать без воды. Без воды нет жизни. Поэтому нам вода совершенно необходима, но также необходимо и приучить себя какое-то время обходиться без питья.

Запасы у нашего организма, как и у растений, всегда имеются, а у крошечных бактерий, вирусов таких запасов нет, они и погибают. Видимо, поэтому столь эффективны методы коротких голоданий без воды. Особенно при простудных заболеваниях.

Наш организм — это чудо из чудес, это высочайшая саморегулирующаяся автоматическая система, умеющая приспособиться к любым условиям. Это ЭВМ точнейшей координации. Когда не поступает в организм вода, он начинает делать эту воду из жиров, из всевозможной слизи, на которой разводятся бактерии, вирусы, удерживает больше влаги из того воздуха, который поступает к нам через легкие, а влажность этого воздуха достигает порой более 90%. Ведь не зря простудные заболевания, всевозможные ОРЗ и болезни вообще возникают, учащаются и распространяются особенно активно именно весной и осенью, когда так велика влажность атмосферы. Именно в эти моменты необходимо почаще воздерживаться от еды, во всяком случае от животных белков, дающих наибольшее количество слизи, и от питья воды или пить понемногу. Смешанная со слюной — это уже другая вода, в ней бактерии гибнут, благодаря лизоциму слюны. Гибнут те, которые вредны ор-

ганизму. Слюна — замечательная бактерицидная среда, недаром собаки зализывают самые страшные раны, да и вообще все млекопитающие, а также дикие народы зализывают самые страшные раны.

Надо быть осторожным в обращении с водой еще и потому, что обычная вода в организме не содержится. Внутри у нас вода — структурированная. Чтобы из обычной воды изготовить эту самую структурированную влагу, организму приходится тратить много энергии. Поэтому лучше употреблять уже готовую структурированную воду, которая содержится в овощах и фруктах. Да и вообще во всех продуктах содержится влага.

В этой связи — несколько слов о лечении жаждой. Этот метод разработан в прошлом веке немецким конюхом Шротом и его сыном. Экономный, скуповатый Шрот, заметив, что лошади тяжело заболели и не выздоравливают, решил ездить на них до тех пор, пока они не подохнут; тогда он обдерет их, а туши выбросит на свалку. И перестал их кормить и даже поить. Видимо, он был жестокосердным. К счастью, тут сработал принцип „нет худа без добра". Ездил он день, другой, третий, а некормленные и непоенные лошади не только не подохли, но и выздоровели.

„Счастливая находка!", — подумал Шрот и решил попробовать столь дешевый и удобный способ лечения на себе. Результат был замечательным. Тогда он и соседям порекомендовал. Кончилось тем, что возникла эффективная система лечения, которая прогремела на весь мир. Она потом много лет шлифовалась, уточнялась. Больным давали немного очень простой еды, лишенной животных белков: крутосваренные каши, черствые темные булки или сухари. Ни мяса, ни рыбы, ни яиц, ни молочных продуктов. Вместо воды — один или два стакана в день кислого легкого домашнего виноградного вина.

Современные натуропаты советуют вместо вина — такое же количество овощного или травяного сока, или отвара трав (мать-и-мачеха, спорыш, подорожник, одуванчик, крапива, ботва свеклы, укроп, петрушка и т. п.). Время от времени — немного горьких трав (полынь, золототысячник). Ежедневно или через день — клизмы.

Больной живет таким образом неделями, испытывая некоторую жажду, но зато выздоравливает от многих заболеваний.

Сначала повалил к Шроту простой люд, ведь лекарства были в ту пору очень дороги. А затем дошла молва до

10—2600

маститых ученых, и те нехотя отправились на поклон г
плебею. А потом даже великие князья и принцы поехали
лечиться. Благодаря этому мы и узнали о Шротах. Сам
они ничего не писали, возможно потому, что писать и чи-
тать не умели, но умели лечить. В сборнике Ф. Е. Бильца
описано много наилучших методов лечения и систем
Шрота отведено около 12 страниц. Всего же в сборнике
около 2-х тысяч страниц. Называется он „Новое естествен-
ное лечение. Учебная и справочная книга о естественном
способе лечения и о предохранении от болезней".

Рассказываю вам об этом для того, чтобы вы не прихо-
дили в ужас, когда вам рекомендуют Аракелян или Озава,
Куши или Иванов воздерживаться два-три дня от еды и от
воды. Без еды — это уже дошло до многих, а почему без
питья — неясно. По себе знаю, что во время простудных
заболеваний два-три дня прожить без питья каких бы то
ни было жидкостей — великая вещь! Напомню об еще од-
ной работе, изданной в 1913-м году на русском языке, в
г. Дрездене „Диетический способ лечения Шрота. Его гро-
мадное действие по новейшим исследованиям науки". 114
страниц.

Я был свидетелем того, как некоторые целители, вла-
деющие народными методами, методами парамедицины и
какими-то другими (различных методов множество), лечи-
ли тяжелейшие, даже онкологические заболевания именно
по Шроту, но не так, как делал это Шрот 150 лет назад, а
с модификациями, с применением современных методов:
фракционный метод РДТ, дыхание по методу К. П. Бутей-
ко, закаливание и соединение с Матерью Землею, с
Природой, с Космосом по методу П. К. Иванова. Много
впечатляющих результатов, например, у Е. К. Фролова, в
совершенстве знающего ушу, тайчи, пранаяму. Зная мно-
жество различных методов, Фролов почти все их проверил
на себе и пришел к выводу, что базовыми, т. е. главными
надо считать РДТ, дыхание по Бутейко, движение, закали-
вание и вегетарианское питание.

Я долгое время пристально вникал в подробности лече-
ния жаждой и должен предупредить против абсолютного
обезвоживания организма. Это очень опасно. Целитель или
сам больной увлеченно рассказывает вам о том, как он 5
недель ничего не пил, избавился от каких-то болезней. И
при этом „забывает" сообщить самое главное: не пить-то
он не пил, но ежедневно ставил клизмы: 2 утром и 2 ве-
чером. Да еще ежедневно принимал теплые или прохлад-
ные ванны от 30 до 50 минут. Или купался в пруду по ча-

су, а это совершенно меняет дело. Наш организм способен брать влагу во время дыхания из воздуха, во время длительного купания и во время клизм, т. к. вода вся не уходит во время дефекации, часть воды всасывается кишечником, часть остается внутри и т. д. Подобных „мелочей“, дополнительных приемов много. Так что лучше быть предельно осторожным и ничего не пить так, как советовал П. К. Иванов: понедельник 24 часа, среда 42 и суббота 42 часа. Это неопасно, проверено десятками тысяч людей.

Надо сказать, что впоследствии, за истекшие 20 лет, считая от затяжного воспаления легких, мой организм не раз пытался, если так можно выразиться, заболеть. И тоже была температура до 40 градусов, слабость, хрипы в легких — та же самая пневмония, тяжелое крупозное воспаление легких. Но продолжалась эта болезнь уже не 60 дней, а всего лишь 3—4 дня. Потому, что я вел себя совершенно по-иному. Жена моя была в панике, врач как-никак.

— Говорила тебе! Добегался! Дозакалялся! Сейчас будем делать уколы.

— Никаких уколов! — я-то знал, что причина не в охлаждении, это лишь повод. Не более того. Причина в переедании, в неправильном питании. Был праздник, а потом еще праздник, пироги с творогом. Вареники с творогом, сметана, сливочное масло, стопка-другая сухого вина. Сардины в масле, — как же, праздник! В общем, мешанина приличная. Дома этих соблазнов нет, а в гостях видишь эти полузабытые деликатесы, „дефицит“. Все это очень вкусно, но неполезно и в моем возрасте недопустимо. Я ведь стал на пятнадцать лет старше, чем тогда, когда впервые схлопотал 2-х месячную пневмонию. А бегал меньше, чем следовало бы: если бы я бегал километров по 12—20, то и такая мешанина проскочила бы безболезненно. А тут шалишь, два-три километра в сутки — мало. Получай болезнь, вспоминай пройденное, учись заново, если подзабыл уроки.

И сажусь на строжайшее: ни воды, ни еды!

Жена чуть не плачет. Мама тоже настаивает: „Ну хотя бы чаю с малиновым вареньем!“ — „Нет!“ — „С медом?“ — „Нет!“ — „Ну хотя бы банки или горчичники!“ — „Нет и нет“. Обливаюсь ледяной водой, несмотря на высокую температуру, ложусь на заранее приготовленную мокрую простынь, намоченную в холодной воде; жена заворачивает меня в эту простыню, затем в сухую, под которой постелена клеенка из полиэтилена. Сверху байковое, затем ватное одеяло, затем перина или подушка. Лежу и

весь дрожу с полчаса, никак не могу согреться. Затем понемножку согреваюсь и начинаю потеть. И это продолжается часа три. По мне хоть кораблики пускай. Чувствую, как весь истекаю потом. Это похлеще парилки, сауны. Называется — оздоровление обертыванием. Две недели обертываний — и как рукой!

Почти все болезни сводятся в конечном итоге к одной главной причине — загрязнению организма шлаками, токсинами, заболеванию крови, лимфы. Кутание, всевозможные утепления, боязнь холода лишь усугубляют положение.

Ребенок в семье один, а всяких нянек, мамок, бабушек — десять. И все любят ребенка, и все стараются ему угодить, всунуть в него побольше „питательных“, „укрепляющих“ продуктов, преимущественно сосисок, конфет, пирожных и тому подобных вкусных вещей. И оградить его от физических усилий, от холода, от всяких неблагоприятных воздействий. И, конечно же, бедному слабому организму не выделить всех шлаков, которые оседают в его утепленном организме. Диван, телевизор, обильный стол, нагрузка только на глаза и на мозг. Вот что губит детей.

Я два-три дня не пью, на ночь делаю обертывание. И ни грамма еды. На второй день температура уже не 40, а 39. Даю ей держаться — пусть выжигает лишнее, пусть антитела сами там расправляются с вирусами. Я буду лишь помогать, но не мешать. В конечном итоге во время простуды и многих других заболеваниях, что бы ни делали, какие бы мы лекарства и снадобья ни глотали — организм излечивается сам. Это Залманов растолковал четко и недвусмысленно. Мы можем лишь помешать его работе или помочь. Если мы отказываемся от еды, все силы организма устремляются на борьбу с болезнями. „Если человек ходит на своих ногах, еще не слег от истощения, у него всегда есть запас на 40 дней голодания“, — так говорит знаток лечения голоданием Алексей Суворин, написавший около 8 томов по вопросам питания и голодания, сам голодал множество раз длительные сроки (до 63-х дней), прекрасно знал тонкости этого метода.

Ну как после этого можно бояться суточного воздержания от еды? На 3-й день начинаю пить воду. И вот, на 4-й день — температура нормальная. Можно осторожно начинать еду. Осторожно — это небольшими порциями, очень тщательно жуя каждую ложку пищи. Пища должна быть легкой: каши на воде, без масла, фруктовые и овощные соки (их тоже „жевать“ во рту, прежде чем глотать), избе-

гать животных белков, избегать мешанины, — одно блюдо на один прием пищи.

Я вам рассказываю о своем опыте не для того, чтобы вы его перенимали. Никаких советов по лечению я не даю. В том, что я вам излагаю, нет ни единой моей мысли. Все это я вычитал или услышал от других. Просто я по-своему скомпоновал эти сведения, основываясь на личном опыте.

* * *

Первым, кто помог мне понять благодетельное влияние этой чудесной силы и начать закаливание, был Порфирий Корнеевич Иванов. Он ушел из жизни в апреле 1983 года в возрасте 85 лет. Сотни энтузиастов по всей стране пропагандируют детали его системы. Почти во все журналы поступают письма с просьбой подробнее рассказать о самом Порфирии Корнеевиче.

Полвека назад соратник В. И. Ленина Михаил Иванович Калинин выдал Иванову справку-обращение ко всем советским организациям — оказывать Иванову посильную помощь. Он прозорливо усмотрел в идеях Порфирия Корнеевича полезное для народа новаторство. Собственно, Михаил Иванович и вдохновил Иванова на дальнейшие изыскания, вселил в него уверенность в том, что Советская власть его поддержит, поможет. Иванов не сомневался, что его пример со временем пригодиться народу. Ошибся он лишь в том, что ученые быстро подхватят идею всенародного закаливания и однодневного голодания во имя оздоровления и профилактики всяких заболеваний. Полвека Иванов ходил в институты, в редакции газет, журналов, советские учреждения. Выслушивали его доброжелательно, удивлялись его способности переносить любые холода, по 17 дней обходиться без воды, часами купаться в ледяной воде, ходить босиком (и почти без одежды) по снегу. Но мало кто отваживался хотя бы в какой-то мере перенять его опыт. Его просто считали чудаком.

Порфирий Корнеевич со своим практическим мужицким умом, как умел, сформулировал свои важнейшие идеи и принес в дар людям лучшее, что было у него в жизни, лучшее свое достижение: метод избавления от болезней.

П. К. Иванов жил в 45 км от места, где я родился и вырос. Я с детства видел его и слышал о нем легенды. Точнее, правдивые истории, которые звучали, как легенды.

Поведение его казалось странным. Так думали о нем, так относились к нему все окружавшие меня люди. При виде полуголого человека, гордо шагавшего зимой по снегу босиком, без шапки, без рубашки, мальчишки замирали от восторга и долго бежали вслед: „Дяденька, вам не холодно?“, „Дяденька, вы — морж?“, „Дяденька, научите нас...“

Прошло полвека, и примерно те же фразы мальчишки и девчонки бросают теперь М. М. Котлярову, мне и другим последователям Порфирия Иванова. В наше время все больше людей ищут способы безлекарственного оздоровления и находят, к счастью, при этом не только отличное здоровье, но нечто гораздо большее — иное настроение, иное восприятие мира, невиданную работоспособность. Трудно даже перечислить все подарки, которые сыплются на голову, когда возвращаешься к природе и немного меняешь образ жизни.

Теперь я с великой благодарностью вспоминаю свое общение с Ивановым, с Котляровым, снова и снова вспоминаю их отдельные фразы, поступки. Без учения у этих людей жизнь моя была бы намного беднее. Котляров умеет говорить страстно, образно, с блеском, он завораживает, покоряет аудиторию пламенной речью, зовет и ведет за собой. А Иванов говорил очень мало, какими-то особыми народными, крестьянскими фразами.

Сидели мы как-то в Москве — человек двенадцать его приверженцев, оценивших его систему закаливания и очищения. Вдруг Порфирий Корнеевич говорит:

— Дети мои милые! Если бы вы знали, что такое холод... Какая это очистительная сила, какое счастье, какая благодать!..

Подобные фразы из его уст действовали удивительным образом: они запоминались на всю жизнь. А главное — сам его пример: разве можно безобразно утепляться и кутаться в сто одежек после того, как побудешь рядом с таким учителем, когда увидишь, как он бесстрашно лезет в любую прорубь, в любой пруд или реку зимой, не вытирается полотенцем, просто обсыхает на ветру.

— Вы, Порфирий Корнеевич, когда-нибудь болеете? — спросил я его.

— Бывало, хочет грипп или воспаление легких прицепиться ко мне, но я — сейчас же в прорубь, и враг человеческий выскакивает из меня мгновенно. Через несколько минут я — здоров...

— Чувствуете ли вы, Порфирий Корнеевич, мороз? Холодно ли вам?

— Я его, Владимир, чувствую в сто раз больше, чем вы, но терплю...

Это было для меня потрясающим открытием. Всем нам казалось, что Иванов переносит холод с легкостью необыкновенной. Некоторые даже, махнув пренебрежительно рукой, недоброжелательно бросали:

— У него толстая слоновая кожа, он ничего не чувствует, как можно брать с него пример? Это — особый человек...

Нет, он был обычным, как и все мы человеком, но обладал волей. Таким же обычным был Суворов. Такой же обычный, наделенный обычными слабостями и Котляров. У него чуть больше воли, понимания, разума, стремления выбраться из плена болезней, вялости, заторможенности и всего, что сопровождает цивилизацию, урбанизацию.

Чтобы на это сказала та, закутанная в меха женщина, женщина-врач, которая себя, внуков, даже мохнатую собачку оградила от холода раз и навсегда? Она не знает, что такое холод, хотя и боится его, винит именно охлаждение во всех бедах. Для нее холод — понятие отвлеченное. Как врач она может даже посоветовать своим пациентам закаливаться. Но это будет вялым советом, порожденным книжным знанием, теоретическим. Она ничего этого не испытала сама и не представляет себе в действительности, что такое холод, закаливание, для чего оно, каков механизм его действия, каковы результаты.

Я сам порой бегаю до двух-трех часов в одних шортах. Кожа при этом делается красной, снег на руках, на голове и груди не тает. Если мороз невелик, а дорога хорошая, нет битого стекла, я бегу или хожу босиком. Возвращаюсь домой и тогда с полчаса меня бьет озноб („колотун", как я называю). Никак не могу согреться и надеваю два свитера, шерстяные носки. И одетый еще дома побегаю. Но никаких намеков на простуду, — ведь я один или два дня в неделю — ни еды, ни воды: в организме нет шлаков, токсинов, на которых паразитируют вирусы, микробы.

Запомнились постоянные наставления Иванова о недопустимости зла, злых мыслей в адрес людей, животных, растений, даже минералов — всей Природы. Снисходя к людским слабостям, Иванов не запрещал им строго есть мясо, сало, сам его иногда ел, но считал это нежелательным. Лечение травами считал забавой, делом ненадежным.

Высоко ценил медленный продолжительный бег на свежем воздухе. Он, если можно так выразиться, принадлежал к той же школе, что и Суворов, и Котляров.

Конечно, каждое дело нужно начинать с малого. Нельзя в один прекрасный день, а вернее, утро проснуться из теплой постели и... выбежать босиком, в одних трусах, на улицу, на снег и мороз.

И Суворов, и Котляров, и Иванов были в некотором роде рекордсменами. Но каждый знает, что поставить любой рекорд без длительной подготовки, без тренировок невозможно. Закаливание, как и все другое, должно быть постепенным, медленным, планомерным.

Мне повезло, судьба меня не обделила, дала возможность пережить много больших радостей. Я плавал с аквалангом в глубинах моря. Это — подобно волшебной музыке, невозможно передать словами ту радость, восторженную симфонию чувств, когда ты вдруг погружаешься в совершенно иной, сказочный мир и наравне с рыбами, медузами и другими обитателями подводного царства паришь, уже не как человек, а совершенно иное существо и видишь то, чего никогда не видел, и жалеешь остальных людей, которым недоступно это.

Приходилось мне и заниматься горным туризмом, что тоже дает необыкновенные ощущения. На профессиональном уровне я изучал музыку, а это совсем не то, что просто слушать ее в чужом исполнении. Мне много приходилось летать на самолетах в качестве старшего техника во время войны и после. Я знаю, что собой представляет творческое вдохновение, когда после долгих мучений вдруг напишешь такую страницу, что делает тебя самым счастливым человеком на свете.

В общем, поверьте: радостями я не был обделен. Но все это меркнет перед теми переживаниями, которые доставляет „русский бег". Здесь добавляется большая победа над собой, и в этом — вся штука. Без такой победы настоящего счастья нет. Трудно? Да. Страшно? Да. Но ты побеждаешь могучую стихию внешней природы и себя прежде всего, свою природу внутреннюю. Наслаждения, равному этому, я не знаю.

Бежишь, скажем, против ветра, который валит тебя с ног, а с неба сечет ледяная крупа, будто стреляют в тебя из ружья свинцовой дробью. Весь проморожен насквозь. Снег на голой груди, на руках, на голове. Напрягаешь все силы, а ноги уже еле двигаются, мышцы устали и застыли. Вот-вот споткнешься носом в сугроб. И не встанешь. А соз-

нание в этот момент пронзительно ясное, звенящее, и до того обостренное чувство красоты, что хочется запомнить каждый оттенок мрачного неба, грозных туч, бескрайнего заснеженного поля. Или же наблюдаешь богатейшие переливы на снегу и на небе во время заката солнца. Багровую зарю, полыхающий оранжевый горизонт, бесконечное разнообразие облаков. Или улыбку и теплые, ласковые лучи солнца на восходе. И ты словно бы каждый раз рождаешься заново. Нет, слова наши слишком бледны, чтобы передать все эти переживания, их можно лишь испытать самому, и уж тогда передать все эти переживания, их можно лишь испытать самому, и уж тогда ни за что не изменишь этому виду спорта. Вряд ли это можно назвать даже спортом. Это скорее — образ жизни, особая жизнь, ни на что не похожая, ни с чем не сравнимая.

Непонимание людей, их недоумение, порою недоброжелательное, едкие слова, вроде: „Эй, ты чего? Того?“ И вертит пальцем вокруг виска. Особенно часто я слышу подобные восклицания возле пивного бара, мимо которого приходится бежать, а там всегда с раннего утра вертятся мужики с трясущимися руками. „Куда бежишь, — кричат, — иди сюда, врежем по сто пятьдесят, согреешься...“ Вот уж воистину бедолаги: не знают, что два-три курса голодания по 20 дней, и навсегда забудут об алкоголе. Или же будут пить, но уже без неудержимого влечения к спиртному.

Расскажу об уникальном случае „безнадежной“ алкоголички в Одессе.

Жизнь казалась ей тягостной и беспросветной. Пристрастилась к наркотикам: пила вино, курила, понимая свой тяжкий грех. Подруги стыдили ее: „Ты же крещеная, верующая, как тебе не стыдно?! Господа гневишь, нас позоришь, как же это кончится?“ Галя была в отчаянии (имя больной и некоторые второстепенные факты я изменяю):

— Сама себе не рада, жить не хочется, мне легче повеситься.

— Выдумала! Это еще больший грех!

— Отравлюсь...

— Грех! Ты и так травишься вином и табаком, куда уж дальше травиться?

— Вены вскрою.

— А это уж совсем сатанинский замысел, только воры в тюрьмах так...

И стала она думать — как уйти из мира без греха. Решила уморить себя голодом. Сказала всем, будто уезжает к

матери в деревню, а сама заперлась в доме изнутри и исчезла.

Через 3 месяца приезжает ее мать: „Куда девалась моя Галя?"

— Да она же к вам уехала еще 3 месяца назад!

Взломали дверь и видят на постели ее чуть живую, похожую на скелет, обтянутый кожей. Рот не раскрывает, на вопросы не отвечает. Стали возить ее по больницам — нигде не берут: „Зачем нам портить отчетность? Потеряла 70 процентов веса, абсолютная дистрофия, такие не выживают. Дайте ей спокойно умереть и похороните".

Галя действительно потеряла 50 кило и весила всего-навсего 22, тогда как при лечебном дозированном голодании допускается потеря не более 20 процентов веса. Но цель ее была уйти из жизни, и все она делала неправильно: ни прогулок, ни массажа, ни очищения желудка и кишечника. Последние недели она не могла даже вставать попить воды. Она просто лежала в тишине и непрерывно молилась.

На ее счастье нашелся в Одессе врач, Давыдов В. Я., который взялся провести восстановительное питание. Владимир Яковлевич полгода учился у доктора мед. наук, профессора Ю. С. Николаева, крупнейшего специалиста по РДТ. Он выдавил из яблок сок и развел его водой в четыре раза. Грамотное решение. Ведь после длительного голодания желудочно-кишечный тракт у человека — как у новорожденного ребенка. Даже обычный сок из свежих овощей или фруктов был бы недопустимо концентрированной пищей. Это подобно тому, как восстанавливают больного, перенесшего тяжелый брюшной тиф. Он плачет, кричит, требует жареной картошки или котлету с макаронами, т. е. того, что ему кажется подходящим, то, что ему хочется в данную минуту. Чувство вкуса, желания извращены, обманывают больного. И только грамотная медсестра или родственники могут спасти в этот миг больного. Так и после голодания: больной чувствует некую эйфорию, у него силы прибывают, развивается небывалый, неудержимый аппетит, он забывает все строгие рекомендации и может съесть смертельно опасную пищу да еще в большом количестве и не жуя.

Она уже не могла говорить, жизнь едва теплилась в ней. Разбавленный сок вливали ей по чайной ложке через каждые полчаса.

Благодаря мужеству врача и грамотному восстановлению Галя ожила и через несколько недель превратилась в

цветущую молодую женщину. Она рассталась с вредными привычками.

В Тибете лечат подобным образом рак, но никогда не доводят до такой степени истощения. Сейчас лучшие советские врачи, специалисты по РДТ предпочитают лечить тяжелые болезни не в один прием непрерывного, длительного голодания, а несколькими последовательно проведенными фракциями по 20—28 дней через короткие промежутки: полтора-два месяца восстановительного питания с полным исключением из рациона каких бы то ни было молочных продуктов. При таком подходе достигаются сразу несколько положительных эффектов: безопасность, большая эффективность. Оказывается, в организме после двадцатидневного голодания примерно месяц продолжаются все процессы очищения, излечения, омоложения, что и во время самого голодания. И когда эти пролонгированные процессы готовы сойти на нет, врач снова дает следующую фракцию голодания, которая протекает легче, чем предыдущая.

Здесь многое зависит от того, как быстро набирает больной вес, который потерял при голодании. Для худых и истощенных это имеет немаловажное значение. Они так дорожат каждым граммом веса, беспокоятся. Но почти всегда после нескольких курсов приобретают нормальный вес.

Это ли не чудо, что тучный человек, равно как и худосочный становятся нормальными одним и тем же приемом.

Я рассказываю о случае с Галей не для того, чтобы шокировать впечатлительных людей, не с целью запугать их, как порой это делается некоторыми газетами и журналами, печатающими некомпетентных авторов. Они приводят порой фотографии дистрофиков, которые голодали неграмотно, что-то ели, соблюдали какую-то сомнительную диету.

Все авторы, которые за последние полвека пытались разгромить метод дозированного лечебного голодания, не были специалистами в этой области. Более того, они ни разу, ни один из них, прежде чем написать статью против РДТ, не сходил в то отделение, где лечат этим методом, не поговорил с пациентами, порой очень опытными, голодавшими десятки раз с огромным успехом, не почитал серьезных книг о лечебном голодании. А средства массовой информации поддерживали подобных авторов, публиковали их статьи.

Феномен такого „плюрализма“ парадоксален и удивителен. Представьте себе, что некий сапожник начинает критиковать хирургов высшей классификации, способных успешно пересадить больному новое сердце. И вот этот сапожник печатает статьи, в которых доказывает, что кожу надо резать не так, а швы накладывать не кетгутом, а просмоленной дратвой — надежнее. Большей бессмыслицы невозможно себе представить. Но именно такая бессмыслица царит в медицине всех развитых стран: Англии, Германии, Франции, России.

К счастью, в настоящее время более 300 городов России практикуют РДТ в различных клиниках и даже в медицинских кооперативах как амбулаторно, так и в стационаре. По эффективности лечения РДТ оставляет далеко позади себя все прочие методы, не говоря уже о дешевизне, простоте, надежности и безопасности лечения. А самое отрадное здесь то, что одновременно проходят сразу все болезни — все, сколько их есть!

Приведу характерное в этом отношении письмо, опубликованное в книге „Голодание ради здоровья“ (М., Советская Россия. 1988 г.).

„Двадцать болезней“. Больная В., 58 лет. Швея. Пишет: „Низко кланяюсь врачам за то, что помогли избавиться от костылей и от моих болезней, а их у меня было, наверное, двадцать! Трудно перечислить даже самые главные: ИБС, ревматический полиартрит, язва 12-перстной кишки, желчно-каменная болезнь, панкреатит, атония кишечника, опухоли. Как я страдала, как долго болела, сколько глотала разных лекарств, сколько меня кололи! А мне все хуже и хуже... И только метод РДТ вернул мне жизнь, здоровье, радость.

Я росла в детдоме. С детских лет короткие дни относительного здоровья были для меня праздником. В школу пошла с распухшими от ревматизма суставами. С 14 лет начала работать в ателье. Началась Великая Отечественная война. Не могла держать иголку распухшими пальцами и способна была лишь пороть шинели для перелицовки. Пришлось уехать в деревню, а люди здесь питались в то время почти одной травой: крапива, лебеда, листья липы, одуванчика, подорожника, мать-и-мачехи и т. п. И, как ни странно, в то время почувствовала облегчение, вернулась на швейную фабрику. Старалась усиленно питаться (по тем временам, конечно): яйца, хлеб, колбаса, селедка. И ревматизм снова вернулся ко мне, сковал мои суставы. Теперь-то я понимаю: жила неправильно — не закалялась,

сла неподходящую пищу. Нажила атонию кишечника и метеоризмы — от чудовищной мешанины, когда ела все подряд, не разделяя. Да еще всегда запивала еду большим количеством чая или компота, ячменного кофе. В результате постоянно мучалась от запоров. По 2—3 раза в году лежала в больнице, лечилась в санаториях, глотала всякие таблетки, принимала процедуры, но здоровье все ухудшалось.

После приема больших доз аспирина в больнице (8 таблеток в сутки) начала кровоточить язва 12-перстной кишки. Потом нашли увеличение щитовидной железы, опухоль на мечевидном отростке грудины, начала мучить ишемическая болезнь сердца. В 52 года я стала почти инвалидом.

И тут, как огромное счастье, я узнала о методе лечебного голодания. Я решилась проголодать сама, в домашних условиях, осторожно, с перерывами по неделе: сперва 4 дня, потом — 7, потом сразу 21. И сразу заметное улучшение. Стали сгибаться суставы, утихла боль, наладился желудок.

Позднее занялась и физкультурой, закаливанием, оздоровительным бегом, стала посещать плавательный бассейн. Болезни мои постепенно исчезли. Почувствовала прилив энергии, силы. Улучшилось настроение. Пошла работать в спортивную школу уборщицей. Эта подвижная работа приносит мне здоровье и большую радость.

В 1984 году повторила курс РДТ уже в стационарных условиях. Самочувствие прекрасное! Поднимаюсь на седьмой этаж без лифта на одном дыхании. Кто бы мог подумать, что я способна на такое!“

В этой истории самое удивительное, что женщина была слабенькой и болезненной с раннего детства, а таких больных медики часто считают безнадежными.

Подрывает здоровье, как мы видим, не только алкоголизм, неправильное сочетание продуктов, мешанина, переедание, чрезмерное утепление, но и поспешная еда, когда человек заглатывает еду, не жуя. Так едят только хищники, у них пищеварительный тракт сравнительно короткий, приспособленный для сугубо белковой пищи. Человек — существо не плотоядное, а плодоядное. Груша, яблоня, вишня, орех будто нарочно создают привлекательный, вкусный плод, манят человека или птицу, животное полакомиться. Человек, скажем, съел горсть малины или кисть винограда, а затем оставил семена этого растения на расстоянии нескольких километров отсюда. Да еще вместе с

...нообразными. В кишечнике теплокровных животных семена проходят своеобразную ферментацию, после которой всходят лучше. Замечено это лесниками даже при размножении дуба. Если желудь побывал во рту, за щекой у сойки, а затем выпал [illegible] — выскользнул из клюва при попытке его [illegible], то у него больше шансов взойти и превратиться в [illegible] дерево.

Деревья и животные, [illegible] и люди — это нечто единое, симбиоз организмов, взаимно помогающих друг другу. Необходимо нам беречь [illegible], равно как и животных, птиц — братьев наших [illegible]. Тогда и мы здоровее будем.

Как-то сидим мы [illegible] под яблоней на скамеечке: Порфирий Корнеевич, я [illegible] маленькая девочка. С дерева спустился на тонкой ниточке паучок и бежит по скамейке. „Получи письмо!" — говорит девочка и тянется пальцем растереть паучка по доске. Учитель перехватил ее руку:

— Не надо, деточка! Никогда этого не делай, пусть бежит своей дорожкой, не мы ему жизнь дали, не нам его убивать. Он мух, комаров ловит, пользу дереву приносит, нам служит.

Внимание и любовь к окружающему, к природе, бережное отношение к ней делает человека сильным, мудрым, способным помочь и себе, и своим ближним. Порфирий Корнеевич категорически настаивал на полном отказе от табака, вина, даже пива. На отказе от еды и от воды хотя бы раз в неделю. Да еще утром и вечером обливаться ледяной водой. Вместо умывания. Что толку закалять только лицо? В момент обливания, стоя босыми ногами на земле или на снегу, вы сбрасываете с себя все нечистое, болезненное, сомнительное, вода омывает ваше биополе, чистит его, укрепляет, гармонизирует, приводит в равновесие циркуляцию в энергетических каналах скорее и точнее, чем это сделал бы специалист по акупунктуре.

Кому-то такой образ жизни, такой режим кажется суровым. Подобный режим соблюдают спортсмены высокого класса, артисты, люди редких профессий. Но зато и радости здесь высокие. Это уж я знаю твердо. Для меня это не жертвы, а радостное избавление от житейского хлама. Более того, ведь нельзя не только курить, пить, но нельзя лгать, развратничать, делать подлости, воровать, лениться и так далее. Короче говоря, надо чистить себя основательно. Помните у Чехова — он долгие годы „выдавливал из себя по капле раба". Всегда мне казалось, что я хорошо понимаю эту фразу, пока не начал по капле выдавливать

раба дурных привычек. И оказалось, что это чрезвычайно трудно, а для многих не под силу. Что я имею в виду?

Перестать охотиться, рыбачить, причинять зло нашим меньшим братьям — животным, птицам, растениям. Научиться не раздражаться, не обманывать, не ругаться с близкими, быть снисходительным к друзьям, к родным, понимать с полуслова их затруднения, не заноситься перед теми, кто попал в беду. Видеть тех вокруг себя, кто нуждается в помощи, и помогать им. Путь ко всему этому медленный, нелегкий. Начинать надо с беспристрастного, честного наблюдения за самим собой. Вот здесь-то главные трудности: мы привыкли всегда и во всем себя оправдывать, без конца себе потакать, находить недостатки лишь у других, осуждать только других. Например, женщина последними словами ругает мужа-алкоголика, но сама носит 50 кило избыточного веса. Тот не может удержаться от водки, а она — от переедания. Еще неизвестно, чей грех тяжелее.

Невозможно стать здоровым в одну минуту. Здоровье нельзя купить в аптеке. Его нужно „заработать“. И тут начинается самое трудное. Кто способен выдержать долгие годы, чтобы не пить ни вина, ни даже пива? Почти никто. Да еще не курить. Кто способен подобно солнцу посылать каждому встречному мир и добро, не ссориться с родственниками, друзьями, сотрудниками по работе. Кто способен 365 раз в году выйти на голую землю босиком хотя бы на одну минуту? Немногие. И в то же время любой из нас способен на этот подвиг, если правильно подступиться к нему.

Мешают тысячи причин и ложных мнений, отговорок. Тут и ложный стыд, и несокрушимые привычки к комфорту (постоянному комфорту), и опасения: „что скажут люди?“ А люди всегда что-нибудь да скажут. На то им даны глаза, чтобы видеть, язык, чтобы говорить. Побежишь в пальто — скажут: „Побежал в пальто“. Побежишь в одних шортах — скажут: „Вон побежал в шортах“. Не следует обращать на это много внимания. Делай, что считаешь нужным. Сегодня осудят с удивлением, завтра привыкнут, а послезавтра последуют твоему примеру и будут делать, как ты, делать то, что вчера осуждали. Говорю об этом потому, что сам все пережил.

Нет большего врага на пути к здоровью, чем собственная лень, сомнения, собственная инертность, стремление сто раз откладывать задуманное начало дела. Дела реального! Сомневаться, увиливать. Это так заманчиво: „Я по-

[illegible], [illegible] не [illegible]... [illegible] поосвобожусь немножко..., по[illegible] [illegible] со [illegible] врачом, с профессором, вот [illegible] мне [illegible] по данному вопросу“. Эта лень, эта [illegible], [illegible]жительность чрезвычайно сильны, непобедимы и [illegible] опасны. Я поэтому никому и никогда не совет[illegible] что бы то ни было наскоком, начинать надо [illegible]но. Всегда очень осторожно. Сначала надо [illegible] убедился — начинай делать, не откладывая [illegible]. Не потакай себе, не позволяй себе стать [illegible] тела, своей лени. Для закаленного человека [illegible] тоска по холоду, болезнь белого медведя. [illegible] летом в Московском зоопарке. Как они, [illegible]ся, как радуются струе холодной воды. Они вялые, [illegible] висит клочьями, мотают головой из стороны в сторону [illegible]дно, голова болит, ищут в бассейне место похолоднее.

Нет, нам, людям, одного закаливания холодом мало, необходимо еще и активное движение.

По гипотезе профессора Андриевского, в организме млекопитающих и человека кровь образуется лишь во время напряженного усилия. Именно в движении, при беге, во время работы на свежем воздухе идут обычные обменные процессы и образуется здоровая, сильная, молодая кровь высокого качества. А у человека, постоянно пребывающего в помещении, привыкшего сидеть на диване, в кресле, есть много и что попало, образуется „тухлое тело“, неспособное сопротивляться болезням, и кровь невысокого качества.

Вспоминается такой случай. Едут в электричке две матери с грудными детьми на руках. Цыганка и украинка. У последней ребенок непрерывно кричит, а у первой молчит. Мамаша-украинка уж и баюкает его, и ласково уговаривает, и шлепать уже начала. Тогда цыганка не выдержала, опалила соседку гневным взглядом: „Ты почему такая злая, плохая мать, зачем дитя мучаешь?“

„А чого я ему зроблю? — сердито отвечает украинка. — Вин у мене орэ и орэ вже третий мисяць!“ Надо заметить, что обычно дети умирают тихо, как и дикие животные. Но это был, видимо, запорожский казак, выносливый, сильный, хватило у него энергии кричать непрерывно три месяца. Поэтому и послала ему судьба счастье оказаться рядом с цыганкой, которая не прочла ни единой книжки, но сохранила мудрость веков, мудрость своего племени, близость к естественному образу жизни.

— Ты же его варишь, как яйцо, — продолжала цыганка, — вот он и кричит. Зачем ты закутала его в три одея-

ла? Он у тебя умрет. Посмотри на моего, он завернут в один хлопчатый платок. Дети любят холод. Заверни его так, чтобы он был холодный как лед!

У той украинки хватило ума не испугаться, не возмутиться, прислушаться к мудрому совету, последовать ему. Стала она заворачивать ребенка лишь в пеленки и в простынку. Ребенок успокоился, стал нормально развиваться, перестал плакать. А сколько сейчас любящие матери буквально парят своих любимых детей, ухудшают здоровье самого дорогого существа перекармливанием, излишним утеплением. И ни один медик не посоветует им стать умнее.

После болезни своей припомнил я еще такие факты. Четверть века назад был я охотником, рыболовом, считал „отдыхом", когда стрелял птиц и зверей на Дону, в дебрях Калининской области, где познакомился с егерем Василием Михайловым. В то время многие разводили чернобурых лисиц, и егерь завел их, построил роскошную ферму, даже сложил печь и топил ее дровами, благо в лесу дров много. Место дикое: много было волков, то лося задерут, то лошадь. Михайлов бросит лисам половину туши свежего мяса и ждет — вот как хорошо его зверям жить, результат будет выдающимся. И тепло зверям, и сытно. Но стали лисы болеть. Мех висит клочьями, тусклый. Бродят лисы по клеткам словно пьяные — сонные, слабые. Егерь решил, что подсунули ему животных зараженных, перестал их кормить, топить печку, пускай подыхают, затея не удалась. Почти как у Шрота.

Когда в клетках стало холодно, когда пришлось лисам догрызать какие-то остатки костей, они повеселели, ожили, выздоровели. Михайлов понял: нельзя зверям создавать „человеческие" условия, ибо начнут болеть как и люди цивилизации. С той поры кормил их впроголодь; найдет и бросит им кусок дохлятины или костей, никогда не кормил до отвала. Лисы стали здоровыми, начали размножаться в неволе, и мех от холода залоснился и был высокого качества.

Сходный метод разработали ученые звероводы в Сибири, на звероводческих фермах. Они заметили, что если кормить беременных самок мясом с избытком, то щенки рождаются слабые, малого веса, часть из них погибает сразу, а сама самка страдает зачастую болезнью, похожую на человеческую шизофрению. Она испытывает необоснованные страхи, беспокойство, без конца переносит щенят с места на место, прячет их. И порой так и затаскает их до

смерти. Выходит, даже у животных, у хищников возникают нервно-психические заболевания при избыточном питании мясом. Это удивительным образом подтверждает огромный опыт профессора Ю. С. Николаева. Его родители, он сам, его дети и внуки — вегетарианцы. Он более полувека лечит голоданием нервно-психические заболевания, прослежена четкая закономерность между состоянием больного после лечения голоданием и его диетой. Юрий Сергеевич очень строго предупреждает излеченных шизофреников, параноиков, невротиков не употреблять мяса, рыбы, ограничить употребление яиц и животных белков вообще.

Надежное, устойчивое излечение тяжелых нервно-психических заболеваний достигается лишь при вегетарианском питании после восстановления.

Из своего опыта должен сказать: разрушительное действие мяса на организм, на характер, на психику нормального человека, особенно интеллигентного, которому удалось достигнуть более высокого уровня своего бытия, не так-то просто заметить. Это подобно тому, как алкоголик не замечает разрушительного действия алкоголя на организм.

Вегетарианство, как и питание вообще — это особая, чрезвычайно важная и обширная тема, я попытаюсь затронуть ее в другой работе. Сейчас лишь очень коротко о своих многократных наблюдениях.

Вред от употребления мяса сказывается не сразу. Многие женщины избавились от упорных мигреней после выхода в свет книги „Голодание ради здоровья", там мы однозначно высказываемся против употребления мяса. Так вот, если у женщин 10—15—25 лет болела голова и никакие лекарства не помогали, то порой помогает отказ от мяса. Но выздоровление наступает примерно через месяц. Вот как отстоит применение средства от результата. Если бы голова переставала болеть на второй—третий день после отказа от мясной пищи, тогда было бы все ясно. А тут — целый месяц!

После того, как сколько лет я не употреблял мясо, а затем вдруг приходилось его съесть, наступали странные реакции. Казалось, желудок не знает — что делать, как переваривать этот продукт. Замечу, что съедалось оно, это мясо — с удовольствием, и в момент еды никаких неприятностей не испытывал.

Еще более определенно влияние мяса сказывалось на другой или третий день после его употребления. Просыпа-

ешься с непривычным чувством потерянности. Жизнь словно бы потускнела, потеряла краски, угасли желания, исчез интерес к окружающему, который был таким ярким и определенным еще вчера, позавчера и всегда. И такой полной, интересной казалась жизнь, так долго это длилось, что стало привычным и не замечалось.

Когда приходил такой неожиданный упадок духовности, интеллектуальных способностей, эмоциональной наполненности, что ли, — я не знал, — почему это „вдруг" произошло, даже не думал связывать это со случайным употреблением мяса. Лишь когда такое состояние повторилось несколько раз и почти всегда — одно и то же, я понял причину. То же самое подтвердили мои друзья и знакомые вегетарианцы.

Сейчас я снова вернусь к влиянию холода на организм. Прошу извинить за длительное отступление.

В зоопарке дохли дорогие черепахи. До зоопарка жили они в горах пустыни, и люди создали им примерно такую жару, как бы днем в пустыне, при помощи электроламп. Последнюю черепаху наблюдал молодой ученый. Он прикрепил под панцирем мелок и наутро изучал зигзаги, которые черепаха оставляла на полу во время передвижения. Она была так слаба, инертна, что перестала ползать. Ученый выключил лампы, создававшие жару, и уехал.

Через неделю вернулся — черепаха выздоровела. Он стал наблюдать за нею в новых условиях, без электроламп, а чтобы лучше разобраться в ее передвижениях, днем прикреплял белый мелок, а на ночь — красный. И оказалось, что животное днем предпочитает быть поближе к батарее водяного отопления, а на ночь лезет ближе к двери, где дует в щель холодный воздух. И тут ученый понял: нельзя живой организм круглые сутки держать в тепле. Даже в пустыне существуют перепады температуры, особенно в горах. Там днем очень жарко, а ночью — очень холодно.

Вот еще случай. Молодой парень должен был умереть от туберкулеза. Не помогали ни усиленное питание, ни меховые одежды, ни валенки, ни собачий жир, ни барсучий. Узнав, что жить ему недолго, решил он отдать остатки дней любимому занятию, стал с утра до вечера кататься на лыжах, в одном свитере, как в молодости. И он, и родители ожидали быстрого конца, а наступило чудо: полное выздоровление. Туберкулез куда-то „ушел", будто его и не было.

Последний случай беру из „Русского народного лечебника П. М. Куреннова" под № 90. Способ лечения тифа...

холодом. Вот буквальный текст: „Не только обыватель, но и мало кто из докторов знает, что гражданская война в России в 1919—20 гг. вписала величайшую страницу в историю великих медицинских открытий... Эпидемия сыпного и возвратного тифа свирепствовала так жестоко, что в некоторых полках больше трети состава оказалось больными тифом. Считалось, что все больные тифом погибнут, не будучи в состоянии выздороветь, находясь целыми днями в санях на морозе от двадцати до пятидесяти градусов ниже нуля (по Цельсию). Но жизнь показала другое: выздоравливали от тифа не только солдаты крепкого сложения, но и люди с очень слабым сердцем и очень плохим здоровьем.

Итак, совершенно случайно, во время гражданской войны был открыт верный способ лечения тифа: держать людей с высокой температурой на морозе в 20—50 градусов ниже нуля несколько дней подряд.

Хочу упомянуть, что одеты больные тифом солдаты были тепло, даже слишком тепло: в несколько шуб, одеял и пр., но они дышали холодным воздухом сибирской зимы".

Куреннов — очень мудрый человек, он был фельдшером, но в его роду — отец, дед, прадед и так далее — семь поколений — все были народными лекарями. Куреннову довелось потом скитаться по Монголии, Китаю, был он в Южной Америке, в США и везде собирал народные методы лечения и к концу жизни издал замечательную книгу на русском языке. В этой книге особенно большая глава посвящена лечению голоданием и сырыми овощами, соками по методу Уокера.

Но сейчас я хочу обратить ваше внимание даже не столько на величайшую целебную силу холода и свежего воздуха, а вот на что: как тяжело, как медленно, с каким упорным сопротивлением пробивается новое знание сквозь непреодолимую стену старых наших привычек.

Потребовались долгие годы, пока я не только понял и принял, но и начал практически бегать, закаляться, голодать и заниматься вообще сам. Сам начал что-то делать реальное. Это чрезвычайно тяжело.

Ведь я уже хотел бегать и закаляться, уже переболел и понял, что другого пути нет, уже припомнил большинство из тех случаев, которые привел выше, они меня совершенно убедили, что необходимо начать. И начал я лишь осторожно ходить босиком по снегу — одну-две минуты, выливать на себя ведро ледяной воды и раз в неделю голодать 42 часа.

Затем потребовалось еще несколько лет встречаться с Михаилом Михайловичем Котляровым, слушать его замечательные лекции о Суворове, видеть его бегающим в одних шортах, восхищаться им, но мне казалось: все это прекрасно и полезно, только не для меня. Иванов, Воронин, Котляров, Яценко и другие люди в наших клубах, добившиеся больших результатов, — это особые герои, одаренные сверхчеловеческими способностями, а я обычный изнеженный литератор, привыкший работать авторучкой, у меня вся нагрузка на мозг, я уже много лет не бегал, не закалялся, стал слабый, легко простужаюсь. Мне надо надеть рукавицы и шапку, чтобы выйти на балкон, а если не надену варежек и возьму из морозильника сосиски, у меня начинается насморк. Разве я могу себе позволить вдруг раздеться и бежать в одних шортах? Ни в коем случае! У меня 20 лет был хронический бронхит, гастрит, перенес тяжелое воспаление легких, воспаление среднего уха и едва не оглох. Гайморит, бронхит — мои постоянные спутники. Варикозное расширение вен. Почки барахлят. Часто бывают ОРЗ, ангины, радикулит. Если я разденусь, меня обдует ледяной ветер, я застужу либо грудь, либо спину, либо позвоночник, почки, получу какую-нибудь страшную болезнь. Нет уж, лучше я буду приобщаться к холоду когда-нибудь потом, когда будет больше времени...

Такие мысли или подобные — это работа нашей лени. Потом, потом — это никогда. Дорога вот-вот ведет в „никогда“. Никогда у нас не будет времени больше, его будет только меньше. Необходимо не время, а понимание, что дальше тянуть нельзя, откладывать практическое дело — преступление. Читать статьи в газетах, книжки, слушать лекции и самому ничего не делать — это все равно, что пахать, сеять, но не убирать урожай. Надо опасаться и слишком большого накопления сведений. Я вон сколько перечислил доводов за то, чтобы общаться с холодом. А ведь позже я узнал еще очень многое, например, гипотезу о том, что в пересчете на килограмм веса человек выделяет тепла в четыре раза больше, чем Солнце, поэтому тепла у современного человека всегда избыток, а охлаждения — недостаток.

Ученые нашли, что в каждой клетке человека происходит 26 микроядерных взрывов в секунду. Наш организм — это гигантский комбинат по выработке тепла. Даже каждая клетка сравнивается с огромным комбинатом по сложности происходящих в ней процессов. Но чем дальше отходим от природы, тем больше погружаемся, тем крепче

цепи, приковывающие нас к удобствам, тем беспомощнее мы становимся.

В этом отношении наши дети и менее развитые народы меньше знают, но живут ближе к природе, меньше сидят, больше двигаются, раньше ложаться спать, питаются лучше и целесообразнее. То, что можно позволить себе раз или два в году, во время великих праздников, нельзя превращать в ежедневную обыденность. Если все 365 дней года становятся праздниками, это очень опасно. Ведь практически каждый при желании ежедневно может накрыть стол, который [illegible] показался бы верхом роскоши. Но нельзя продолжительно [illegible] пищу, произрастающую в чужом регионе, надо питаться тем, что растет вблизи от тебя. Нельзя всю зиму жить в тепле, надо хотя бы несколько минут в день подвергаться холоду. А лучше спать ночью на балконе или с открытой форточкой, еще лучше — с открытым окном или дверью на балкон. Свежий морозный воздух важнее пищи или во всяком случае, не менее важен, чем питье и еда. Если всех продуктов мы съедаем за день, скажем, килограмм, выпиваем один или два литра жидкостей — супы, чаи, кофе, вода. То воздуха мы вдыхаем за сутки 10—15 килограммов. Если его сжижить, это будет от одного до полутора ведер. Без воздуха никакая пища не усвоится. Какое качество воздуха, которым мы дышим, такое наше здоровье. Те продукты, те жидкости, которые выделяются из нас, мы ведь не едим заново. А в квартире, в учреждении и особенно в переполненном транспорте мы постоянно вдыхаем почти тот же воздух, который выдыхаем. Он содержит около двухсот ядовитых примесей. И мы не умираем сразу лишь потому, что этот воздух разбавляется менее загрязненным. Но здоровья от постоянного пребывания в закрытом помещении, от постоянного вдыхания этого, уже отработанного, несвежего, нечистого воздуха, не ждите. Без пищи мы можем жить несколько месяцев, без питья — несколько дней, а без воздуха — лишь несколько минут.

Великие мудрецы считают, что еще важнее для нормальной жизни — нормальные впечатления. Совершенно без каких бы то ни было впечатлений человек вроде бы не может прожить даже несколько секунд. Но все это так, к слову, это особый разговор.

А сейчас я повторяю: дети наши умнее в этом отношении. Например, они очень любят холод.

С чего и как начать оздоровление?

Я советую начать хоть с чего-то. Не важно, какое упражнение, и не важно, сколько минут. Важно — все 365 дней! Только этот показатель характеризует истинную волю и способность чего-то достичь. Лучше утром, сразу после сна. Еще лучше, если это совпадает с восходом солнца. Самое простое — бег.

Скажем, сегодня вам совершенно некогда, нет даже двух минут. Но несколько секунд можно выкроить при любых обстоятельствах. Тут важно не дать образоваться щели, которая мигом превратится в овраг и преградит дорогу к счастью. Какие-то дни обязательно выпадут по воле обстоятельств или по забывчивости. Но если вы помните, то непременно, хотя бы символически должны выскочить из квартиры на лестничную площадку и пробежать несколько шагов по ступенькам вниз и вверх. Это — уже большая победа над собой, точнее над своей слабостью, над той темной стороной, которая живет в каждом из нас.

Победа над своей слабостью, над своей неспособностью делать что-то реальное никогда не достигается одним ударом, одним решительным порывом, — победа над ленью достигается постоянством многократных усилий.

Эти усилия, эти микроскопические дела настолько малы, кажутся нам такими незначительными, что мы не хотим их предпринимать: „Зачем? Вот пойду в отпуск и уж тогда...“ Или: „Вот уже выйду на пенсию...“ И кажется ему, что выйдя на пенсию, он сможет по 10 часов заниматься собой. Но до пенсии еще надо дожить. А отпуска слишком мало, чтобы восстановить здоровье и начать новый образ жизни. Его надо начинать немедленно, сегодня, сейчас, не откладывая ни на секунду. Дочитали до этой строчки? Осознали, что вы должны переменить свою жизнь? Все! Откладывайте эти записки в сторону и начинайте самое важное: практическое осуществление своего намерения. Скажите себе: с этого дня я буду бегать каждый день не менее 5 минут. Никакие препятствия не помешают сделать это 365 раз в году! При малейшей возможности я буду увеличивать время медленного бега в расслаблении до 10, до 30, до 50 минут. И даже до 2-х часов, если мне будет это приятно и полезно, если это будет доставлять мне наслаждение. Я буду стремиться к тому, чтобы через 2—3 года бегать раз в неделю по 4 часа, если это будет мне приятно. А пока что начинаю с 5 секунд (минут).

Отложив это чтение, вы немного бежите на месте или по комнате (ради 5 секунд не стоит выходить на улицу).

Все! Начало великому делу положено. Лучше будет, если вы несколько раз в день побегаете понемногу, в перерывах между различными делами. И включите бег в свою жизнь ежедневно, при каждом удобном случае, как это делали многие великие люди, например, Лев Толстой. Он зимой, особенно в морозные дни не ходил, а бегал по Москве, причем, современники удивлялись тому, что он не шел, а бежал, удивлялись тому, что руки его были ледяными при рукопожатии. Как это такой знаменитый, гениальный человек, и вдруг — такие странности: одевается зимой легко, бегает или быстро ходит по земле и снегу босиком. То же говорилось и о Суворове: „Великий полководец! Но... странности: часами бегает по морозу в одних французских панталонах (так называли современные шорты). Куда это годится? Что подумают приличные, воспитанные люди — граф такой-то, княгиня такая-то...“.

Но и Толстой, и Суворов хорошо знали, что при всей своей образованности, при всем том, что дворяне знали, эти образованные для своего времени люди не знали, не умели и не хотели правильно питаться, разумно жить. Они были обречены на вырождение, на постоянные болезни уже из-за того, что вели сидячий образ жизни, ели преимущественно деликатесы, вкусные вещи, привезенные издалека, пили дорогие заморские вина, много ели сладкого, курили или нюхали табак, любили чай, кофе, много лежали, сидели, всю физическую работу делали за них слуги, а они „отдыхали“.

Самое простое, самое действенное, самое экономное по времени — это бег на свежем воздухе. Это — великая асана, о которой Шивананда сказал, что она одна способна обеспечить хорошее здоровье, долголетие и счастье. Разве этого мало? Одна эта асана — медленный бег в расслабленном состоянии, это — величайшее наслаждение, а не какая-то трудная и неприятная работа на износ, какой являются большинство упражнений современного спорта.

Кто бы вы ни были — пионер или немощный старик, лифтер или президент Академии наук, сталевар или генеральный директор производственного объединения, юная студентка или прабабушка, являетесь ли самым сильным человеком с горами мышц на теле или самым худым, изможденным, обессиленным человеком, и в особенности если вы — администратор, политический деятель, литератор, поэт или художник, кем бы вы ни были и каким бы вы ни были, но если до сих пор вели неправильный образ жизни и осознали это, то немедленно, прямо сейчас, начните ре-

альное дело. Не позволяйте себе колебаться и годами раздумывать — с чего начать. Начните с того, что сейчас вам по душе. Через несколько дней или через несколько лет ваше расширившееся сознание позволит вам переменить занятие на другое, более эффективное. Но сознание расширится лишь в том случае, если вы 365 раз в году будете заботиться об этом. Наш разум, наша память, наше сознание — это лишь крошечная частица того, чем располагает подсознание — гигантская подводная часть величественного айсберга. Пробиться к нему непросто, нужны терпение, многократные попытки. Чем вы будете настойчивее, тем больше и тем скорее добьетесь успеха.

Самый быстрый и самый эффективный метод — йога. Начните с одной минуты и через несколько недель заметите, что одна минута превратилась в целый час, потому что появилась привычка. А то, к чему привыкли, нравится нам, становится любимым, даже наслаждением. Наслаждение же всегда сумеет отвоевать времени больше в нашем суточном бюджете.

Начните с приятного, с того, что вам нравится, ухватитесь за эту спасательную соломинку, за эту ниточку, за какое-то незначительное упражнение. И если вы будете делать его постоянно, к этому ничтожному локонцу через какое-то время добавятся новые волокна, новые любимые эффективные упражнения, асаны, пранаямы. Ниточка превратится в веревку, а потом и в толстый канат, который уже не смогут порвать никакие штормы. Никакие противники не смогут сбить вас с толку и лишить наслаждения реальным делом.

Если сейчас вы так слабы, что не можете подняться с постели, не можете на две-три секунды поднять ноги, сделайте движения, будто едете на велосипеде. Это — трудно, — сделайте это в воображении. Эта асана укрепляет мышцы живота, продлевает жизнь, даст хорошее здоровье. Через некоторое время вы сможете делать ее уже реально, не только в воображении. У Шивананды она описана несколько раз, в различных модификациях. Важно начать и делать ее 365 раз в году.

Один 82-летний старик в Болгарии нажил массу всевозможных заболеваний, едва ходил. У него была двусторонняя абдоминальная грыжа, которую он поддерживал широким поясом. Ему посоветовали эту асану. Он делал ее вначале в воображении, затем лежа и сидя на стуле. Сначала он смог поднять ноги лишь 5 раз. Но с каждым днем этот человек становился крепче, сильнее, моложе. Потом

начал поднимать штангу. Сперва лежа, без „блинов“, один лишь гриф. Потом с „блином“. Через четыре года его нельзя было узнать. Исчезли его заболевания, он поднимал штангу весом в 75 кг, первым являлся по утрам в спортивный зал в 6 утра и до семи часов топтался под дверью, так нравились ему новые упражнения. Появилась новая осмысленная жизнь. Ноги он мог поднимать уже до 80 раз, что не под силу даже некоторым олимпийским чемпионам в 19—20 лет. И что самое потрясающее — он помолодел на несколько лет, исчезла его двусторонняя грыжа, которую не решались оперировать, боясь, что дряблые ткани живота разойдутся и, что старик не выдержит и умрет. Итак, в 82 года это был никуда негодный инвалид, а в 86 — чемпион Болгарии по тяжелой атлетике в своей возрастной группе.

Сравните его поведение с поведением тех, еще не старых мужчин, которые вскакивают в 5 утра и бегут к „закусочным“, к „пивбарам“ и топчутся там по нескольку часов в ожидании, пока откроется злачное заведение, чтобы „опохмелиться“, то есть оглушить себя очередной порцией гадюшного зелья. Несчастные жены таких несчастных людей недаром называют все питейные заведения „гадюшниками“. Ведь возле одного алкоголика всегда и еще больше, чем он сам, мучаются десять-пятнадцать человек близких родных (не говоря уже о детях, жене, родителях), проклинают правительство, руководителей республики, страны. всех торгашей, продающих алкоголь — наркотик номер один; спрашивают, как и академик Углов: во имя каких „светлых“ идеалов, во имя какого „светлого“ будущего руководители страны и все, от кого зависит продажа или запрещение отравы вот уже свыше 70 лет продолжают ежедневно убивать от 2-х до 3-х тысяч невинных и подвергать беспрецедентным мучениям до 100 000 000 человек, так или иначе вовлеченных в переживания и страдания вокруг 30 000 000 алкоголиков России.

Уже давно доказано, что на каждый рубль „прибыли“ из тех 60 миллиардов рублей, что получают от продажи алкоголя падают 10 рублей прямых убытков: аварии, катастрофы на дорогах и на производстве, содержание и „бесплатное“ лечение пострадавших и выплата им, получившим инвалидность, пенсии, содержание детей-сирот при живых родителях, содержание в течение всей жизни дебилов, олигофренов и многочисленных иных ненормальных, рождающихся от родителей алкоголиков, ранний уход из жизни специалистов высокого класса из числа рабочих, механиза-

торов сельского хозяйства, которые не доживают до пенсионного возраста, общее вырождение и деградация народов России, разрушение миллионов семей и страдания одиноких людей, не имеющих возможности построить прочную семью (десятки миллионов одиноких женщин и одиноких мужчин все чаще заводят себе собачку вместо ребенка, чтобы хоть как-то скрасить свое одиночество, и число одиноких женщин превосходит то, что было сразу после Великой Отечественной войны).

К этому надо добавить лавинообразное увеличение преступности, в особенности среди молодежи, среди детей и женщин, чего прежде за всю историю России никогда не было, и, что находится в прямой зависимости от употребления алкоголя, разрушения всех прежних идеалов, бездуховности и ежедневного, ежечасного, чуть ли не круглосуточного развращения молодежи в дискотеках, видеосалонах и в кино, театрах, по Центральному телевидению с помощью порнографических фильмов, проповедующих разврат и агрессию. Просвета здесь пока что не видно, но есть небольшая отдушина.

Даже последний алкаш, даже человек, попавший за что-то в тюрьму на несколько лет, или бомж, скитающийся по стране, как перекати-поле, может изменить свою жизнь к лучшему в такой степени и достичь такого уровня здоровья и счастья, о которых и не подозревали. Для этого необходимо ежедневно совершать хотя бы малые усилия и совершить самое легкое: духовный подвиг — отголодать 3—5 раз по методу Войтовича. И тогда через несколько месяцев потерянный человек не узнает себя, как не узнают его и близкие люди: друзья, знакомые, родственники. Голова, сознание, разум его станут ясными, воля окрепнет, появится желание жить в гармонии с Природой.

Начинать необходимо с очень простых упражнений: короткие голодания, длительные прогулки на природу и накапливание углекислоты по методу К. П. Бутейко, что достигается быстрее всего с помощью довольно тугого корсета; его можно заменить широким поясом. Таким поясом подпоясывались наши деды и прадеды в голодные годы. Этот древний опыт остался в пословицах и поговорках, часто употребляемых нами без понимания — какой смысл заложен в них.

Тугие пояса носили солдаты царской армии и красной гвардии во время революции и гражданской войны, если командовали частями русские офицеры. Тугие корсеты носили гусары в полках Его императорского Величества. Ту-

гие корсеты надевали на себя барышни из дворянского и княжеского рода перед тем, как отправиться на роскошный бал и танцевать без устали до утра. Туго пеленали, буквально скручивали новорожденного ребенка бабки-повитухи, и такие дети росли здоровыми, подобно тем детям, которые рождаются сейчас в воде по методу Игоря Чарковского. Вот уже свыше 30 лет предписывает тугой корсет на живот и нижнюю часть груди для тяжелобольных своих учеников преподаватель йоги — Долланский Георгий Владимирович (Ростов-на-Дону). Занятия в его кружках длятся 3 часа, один раз в неделю. После занятий, где каждое упражнение делается на задержках после выдоха, чувствуешь большой прилив сил и словно не идешь, а летишь домой на крыльях. Это было удивительным явлением, и я не жалел времени, приезжал один или два раза в неделю из города Шахты, где я в то время жил, — в Ростов-на-Дону, чтобы позаниматься у Долланского.

Вот уже 35 лет советует корсеты на живот и нижнюю часть груди известный всему миру знаменитый ученый Бутейко Константин Павлович. Детям он советует бинтовать животик и нижнюю часть груди эластичным бинтом или пеленками, подобно тому, как делали когда-то бабушки-повитухи. Такой корсет помогает накапливать CO_2, или углекислоту, которую йоги называют Праной, таинственной энергией, обладающей могучими силами. Бутейко называет углекислоту Святым Духом без кавычек. Это основа той самой энергии Ки или Чи, о которой заботятся люди, практикующие восточные методы оздоровления. Углекислота гармонизирует движение по внутренним каналам нашего организма таинственной жидкости СЮЭ.

Так что все способы пеленания, затягивания себя в тугие корсеты, дыхания через трубки длиною в 5—6 метров, что таким модным стало в США, йоговские методы дыхания, описанные в многочисленных руководствах для успешного продвижения на Пути — все это сводится в конечном итоге к накоплению Праны, углекислоты. Дозированное лечебное голодание позволяет сразу на треть сократить дыхание и успешно накапливать CO_2.

Любое физическое упражнение — динамическое или статистическое, помогает выработать и накопить CO_2, если человек понимает смысл этого накопления и правильно дышит, т. е. поверхностно. Поэтому лучше всего использовать для оздоровления тот или иной комплекс. Но любой комплекс должен включать в себя ряд базовых положений: голодание; поверхностное дыхание, помогающее накопить

и удержать в нашем организме CO_2; закаливание; движение; правильное, позитивное мышление и поведение, исключающее злобу, зависть, ненависть, агрессию, злонамеренность, лень, стяжательство и т. д.

Нет безвыходных положений! Нет неизлечимых болезней. Есть неизлечимые люди, уверенные, что ничего они не смогут. Мои близкие знакомые — муж и жена, два замечательных, добрых и щедрых, отзывчивых хирурга, очень болезненные, несмотря на то, что глотали много лекарств. А может быть, именно из-за такого усиленного „лечения“ медикаментами, долгие годы ничего не хотели делать из того, что я им рекомендовал: голодание, упражнения, дыхание, закаливание и т. д. Оба курили, переедали, любили не то, что полезно и важно для организма, а только то, что вкусно, к чему приучила нас цивилизация. Не могли обойтись без кофе, крепкого чая, вина. Над советами людей, ведущими здоровый образ жизни, то посмеивались, то откровенно признавались: „Мы тряпки безвольные, мы ничего не можем переменить в своей жизни, отказаться от дурных привычек“.

Они опустили руки и продолжали верить в таблетки, хирургические операции. Их самих тоже не раз оперировали, но ведь это помогает лишь на время, а причины болезней не устраняет.

Сейчас их уже нет на свете, ушли в мир иной один за другим. А жаль, люди-то были уж очень хорошие: верные, преданные друзья наши, всегда готовые откликнуться на несчастье, всегда готовые прийти на помощь.

Если человек сам ни на что не способен, никто другой за него этого не сделает. Никто, кроме вас — ни врач, ни знаменитый целитель, ни знаток оздоровительных методов, ни травник с его редкими растениями — скажем, взять лопату и поработать до пота на садовом участке. Или побегать, залезть в прорубь зимою, когда не хочется. Длительно жевать еду, отказаться от торта, от жареного мяса, от вредной, разрушительной мешанины из многочисленных вкусных, „питательных“, дефицитных продуктов. Самые лучшие, самые полезные продукты при переедании превращаются в разрушительные. При смешивании углеводов с белками их разрушительность возрастает еще на порядок.

Человек, неспособный хотя бы временно отказываться от тех или иных наслаждений, обрекающий себя на болезни сознательно, — подобен самоубийце, который роет себе могилу собственными зубами. Если вы убедились и поняли, что необходимо что-то начать, как-то менять образ

жизни — не откладывайте, начинайте с малого, хотя бы с 2—3 минут в день, хотя бы с отказа от самого вредного; от алкоголя, курения, разврата. На этом свете и без того множества всевозможных преступлений против Разума, Истины, Здравого смысла, против Природы и Матери-Земли.

Прекратите хотя бы преступления против самого себя, не разрушайте изумительный храм, в котором живет ваше высшее „Я", ваше истинное „Я". Ведь это самое тяжелое преступление из всех, которое творит человечество. От этого преступления зависит [illegible].

Йоги не зря говорят, что в течение одного поколения можно было бы сделать здоровее всех людей, если бы они начали правильно дышать. Исчезли бы и все болезни, и преступления.

В России публикуется сейчас множество пособий по здоровому образу жизни: правильно мыслить, правильно дышать, делать упражнения. Йога, например, — это всегда комплекс, достаточно начать с 15 минут в день, и через несколько недель вы будете спать на час-полтора меньше, а высыпаться лучше. И сможете заниматься час-полтора в день. Если нет книжки — купите, скажем, журнал „Наука и жизнь" за 1980—81 гг. Тираж 3 000 000, №№ 5, 7, 10, 12. Вот что говорит об этих упражнениях автор Виктор Иванович Воронин: „Йога — это здоровье, гармоничное равновесие физических и душевных сил человека в любой день и час... Это лучшее качество любой „детали" организма и лучшее их взаимодействие между собой и внешней средой... стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Йога — это глубокая и спокойная уверенность в своих силах... умение хорошо и много трудиться и умело отдыхать. Йога — это зоркость к явлениям жизни и правильная их оценка... это следование законам природы и долголетие. Йога — это всегда радостное настроение и благожелательность к ближним".

Лучше не скажешь! Недаром эта работа Воронина получила признание даже в Индии. В 1989-м году она вышла отдельным изданием за счет автора.

В заключение повторяю: существуют тысячи методов оздоровления, ухода от слабости, вялости, плохого настроения, бесцветной жизни. Надо избрать то, что нравится, что любо, а для любимого — всегда найдется время.

Я вас призываю не только улучшить здоровье, этого было бы слишком мало. Хорошее здоровье, добрые дела, пробуждение духа сделают вас умнее, снисходительнее,

терпимее, красивее и моложе. К вам потянутся другие люди, нуждающиеся в помощи. Ваша семья станет крепкой, а если не было семьи, вы сможете ее построить. Ваша работа будет более осмысленной, успешной и доставит наслаждение. Вот что такое — начать Путь. С пяти минут, с пяти секунд!

Жизнь литератора — предел обездвиженности. С автомашиной и гаражом я расстался, чтобы больше двигаться, в наши дни содержать машину слишком дорого. Нет у меня и огорода, садового участка, он требует слишком много денег, внимания и заботы. А двигаться как-то надо. Меня устраивает медленный, спокойный бег, с периодической ходьбой. Это в кратчайшее время дает максимальные нагрузки на 600 мышц. Я давно заметил, что во время такого бега творческие процессы в сознании и подсознании протекают интенсивнее, потому что все системы организма работают неизмеримо активнее, потому и мозг включается в творчество совсем не так, как при сидячем образе жизни. Журналисты, писатели, композиторы, изобретатели, художники всего мира давно уже используют движение для активизации своей творческой работы. Она необходима всем! Для меня бег — образ жизни, важная составная его часть. В Древней Элладе на высокой скале было выбито: „Хочешь быть здоровым — бегай. Хочешь быть красивым — бегай. Хочешь быть умным — бегай“. Если так обстояли дела в древности, где цивилизация еще так не давила людей, то для нас эта формула стала жизненно необходимой. Во всероссийских марафонах, в международных, в региональных — все чаще принимают участие работники сельского хозяйства, которые с утра до вечера работают физически. Я как-то спросил молодого дояра: зачем вы-то, Коля, бегаете? Он вынужден подниматься в 5 утра, чтобы побегать час перед тем, как идти на ферму к своим коровам. Ответ его был удивителен:

— Во время бега мне кажется, будто я лечу между звездами, у меня вырастают крылья, я переживаю такие блаженные минуты счастья, восторга, окрыленности, вдохновения, что уже не могу отказаться от бега.

Поэтому в беседах со своими читателями, призывая их закаляться, голодать хотя бы один день в неделю, изучать правильное дыхание, йогу, физзарядку Вильгельма Штейнингера, которая занимает всего лишь одну минуту в сутки, а бодрости дает не менее, чем длительная обычная физзарядка. О ее „взрывной“ системе я намерен расска-

зать в газете „Советский спорт“ или журнале „Физкультура и спорт“.

Но когда дохожу до формулы, выбитой на высокой скале, то к призыву древних неизменно добавляю: „Хочешь быть счастливым — бегай!“

Красота, здоровье, доброта, чувство любви к Природе, Матери-Земле, возвышенное чувство окрыленности и блаженства — это и есть настоящее счастье.

Глава II

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ. МЕТОДИКИ И ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ

Первостепенной задачей великих мастеров прошлого... были... забота о чистоте и предельной ясности мыслей, особенно в период творческой работы. Известно, что древнерусские живописцы, прежде чем взяться за кисть, постились, занимались так называемым внутренним деланием, чтобы обрести атмосферу равновесия, спокойствия и устремления. Приступив непосредственно к самой работе, они вели, по существу, монашеский образ жизни. Некоторые из них настолько ограничивали себя в еде, что принимали пищу лишь в субботу и воскресенье.

В. М. СИДОРОВ.
На вершинах. —
М.: Сов. писатель, 1988, с. 313.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ: ДОЛГИЙ ПУТЬ К ПРИЗНАНИЮ

(Из беседы журналиста А. Земляка с доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, патриархом лечебного голодания в нашей стране, почетным членом психиатрической академии США. — „Охрана труда и социальное страхование", № 9, 1989 г.)

> Мысли лучших умов всегда становятся в конечном счете мнением общества.
>
> ЧЕСТЕРФИЛЬД

> Наивысшее почтение к истине выражается в применении ее на деле.
>
> ЭМЕРСОН

— Юрий Сергеевич, в последние годы параллельно с вашими исследованиями, а во многом и благодаря им, у нас распространилась самая настоящая мода на различные разгрузочные диеты, в том числе на лечебное голодание. Но у многих представление о нем весьма смутное, а порой и вовсе неверное. Поэтому давайте начнем с самого простого вопроса: что же такое лечебное голодание?

— Давайте все-таки начнем не с этого, а с различения здорового питания, преимущественно вегетарианского, и лечебного голодания. Моя точка зрения такова: человеку полезно ограничивать потребление животных белков, особенно мяса. Польза от такого ограничения, во-первых, моральная — отказ от убийства животных (здесь я солидарен с воззрениями индийских философов и Льва Николаевича Толстого), во вторых, физическая — ведь избыток животных белков препятствует их усвоению. В таких случаях возникают патологические отложения, приводящие к поли-

артритам (в просторечии — отложение солей), атеросклерозу и другим заболеваниям сосудов, неблагоприятно отражающимся на функциях мозга и сердца. Напротив, ограничение потребления мяса — это профилактика сосудистых, аллергических и прочих болезней.

Пока речь шла о здоровом питании. Лечебное же голодание — это полный длительный отказ от приема вообще всякой пищи. Не надо путать его с недоеданием, при котором люди все же что-то обязательно едят. Вот недоедание — явление вредное, приводящее зачастую к болезням и даже смерти. Лечебное же голодание — это, по существу, перевод организма на эндогенное или внутреннее питание, то есть за счет тех избыточных отложений или нормальных резервов, которые есть в каждом организме. Лечебное голодание полезно, когда лечат тяжелые болезни, другим методом не поддающиеся. Лечебное голодание не мобилизует защитные силы организма — в этом главный его эффект. Врачу приходится сопоставлять, с одной стороны, защитные силы организма, с другой — силу болезни, которая может быть тяжелой, запущенной или же „свежей", быстроизлечимой. При хронических заболеваниях сроки лечебного голодания назначаются от 10—15 дней полного отказа от принятия пищи до 20—30, а порой и 40 дней. Краткосрочные периоды воздержания от пищи, так называемое однодневное или трехдневное голодание, строго говоря, голоданием не является — это разгрузочно-диетическая терапия, тоже очень полезная прежде всего как профилактическая мера и не связанная со специфическими трудностями (как для больного, так и для врача) лечебного голодания.

— С термином как будто все стало ясно. Теперь хотелось бы узнать, почему, несмотря на многовековую, как мне известно, историю этого врачебного метода, у него и сегодня оголтелых противников не меньше, чем убежденных сторонников? Это в самом лечебном голодании объективно заложена двойственность отношения к нему, или противники заведомо не правы?

— Видите ли, противники, если с ними начать дискутировать, как правило, обнаруживают незнание или неполное знание физиологии, технологии, а в конечном счете смысла метода. Кроме того, сильно влияет психологический аспект. История человечества — это история борьбы с голодом. Боязнь остаться без пищи, служившая

древним людям стимулом к активной деятельности, — это и двигатель прогресса, и генетически закрепленный психологический груз. Иной раз даже от врачей доводится слышать: миллионы людей на земном шаре голодают, тысячи умирают от голода, как умирали ленинградцы во время блокады. Характерное заблуждение такой точки зрения бросает тень и на лечебное голодание. Ведь ленинградцы в блокадные дни страдали от недоедания, они что-то ели, но зачастую очень мало и некачественную пищу, к тому же в условиях непроходящего стресса. Конечно, такое вынужденное недоедание или даже голодание ничуть не похоже на лечебное — добровольное, осознанное, гигиенически оправданное.

— Отчего же древний метод, не раз доказывающий свою состоятельность, и в наше время (да, видно, в любое) должен побеждать, пробивая себе дорогу?

— Наверное, потому, что он требует от людей волевых усилий. Подсознательное стремление к комфорту „подсказывает" людям страх перед отсутствием пищи. Впрочем, преодолевать его научились давно. Древнеиндийское учение йога, религиозные посты многих конфессий включали в себя голодание. В эпоху Возрождения этот метод разрабатывал итальянец Корнеро, в XVIII веке в Москве возможности голодания изучал Петр Вениаминов, посвятивший свой главный труд Екатерине II. Доктор Таннер из США серьезно изучал голодание и сам обходился без пищи до 40 дней. Но наибольший научный вклад в разработку метода внес русский ученый В. Пашутин.

Юрий Сергеевич, прерывая разговор, достает из шкафа увесистый том в кожаном переплете. Раскрываю: „Курс общей и экспериментальной патологии (патологической физиологии)", издан в 1902 году в Санкт-Петербурге. На контртитуле портрет красивого офицера с аксельбантами — начальника Императорской военно-медицинской академии, заслуженного профессора и академика Виктора Васильевича Пашутина.

— Он изучал голодание только как патологию, многие свои предположения проверял в опытах на животных. А вот ученик Пашутина доктор Н. Зейланд в городе Верном (нынешняя Алма-Ата) уже изучал лечебное голодание.

Возвращаясь к важному вопросу, замечу, что накопление эмпирических данных о лечебном голодании и даже достигнутые с помощью этого метода успехи были спорадическими, а недоверие к противоестественному состоянию человека — без пищи — постоянным, присущим самой человеческой природе. Отсюда и возникающее у каждого следующего поколения неприятие лечебного голодания. Неприятие изначальное, еще до знакомства с сутью дела.

— Очевидно, с подобным неприятием столкнулись и вы в начале вашей профессиональной деятельности?

— И в начале, и на всем ее протяжении. В 1951 году я, тогда молодой врач, получив семь коек в больнице для алкоголиков на улице Радио и понемногу начал лечить голоданием. В этой больнице лежал сын Булганина Лев, тяжелый алкоголик. Видя успех моих начинаний, он потребовал, чтобы и его лечили голодом. Все прошло успешно. Но тем временем над моим шефом академиком Гуревичем сгустились тучи. Подошло время борьбы с „безродными космополитами", Михаил Иосифович был определен антипавловцем и снят с работы. Разумеется, лишился работы и я как ученик Гуревича и приверженец метода лечения голодом. Вот тогда-то Лева позвонил отцу, и Николай Александрович Булганин защитил и нас, и взятый нами на вооружение метод. По его ходатайству министр здравоохранения Ф. И. Смирнов направил меня в Институт психиатрии АМН СССР, где я проработал восемь лет, излечивая голоданием от нервно-психических заболеваний.

В психиатрии метод утвердился, я защитил диссертацию и уехал в Ростов заведующим кафедрой психиатрии. Когда лечил шизофреников, наблюдал попутное исцеление от многих внутренних болезней, которых у шизофреников обычно бывает много. Тогда-то и начал всерьез задумываться об универсальных возможностях метода. Писал докладные записки в Минздрав, оттуда их переправляли в Институт питания, где голодание начисто отрицалось. Недавний директор института Алексей Алексеевич Покровский допускал применение голодания для исцеления от шизофрении, но был против того, чтобы так лечили психически здоровых. Он опасался возникновения дистрофии, которой при правильных действиях врача не должно быть. Ученики Покровского выступали еще более резко.

Тем временем я возглавлял отделение на 40 коек в московской горбольнице № 68, где получили положитель-

ный результат при лечении бронхиальной астмы, желчекаменной болезни, гипертонии, ишемической болезни сердца, холецистита, многих желудочно-кишечных заболеваний, а также полиартрита, коксартроза и даже болезни Бехтерева.

— Противопоказания тоже есть?

— Есть. Не лечим голодом туберкулез, рак. Хотя я не раз слышал о самостоятельном излечении от онкологических заболеваний голодом.

— Мне в конце 70-х — начале 80-х годов приходилось несколько раз писать о лечебном голодании. Помню неоднократные грозные отповеди сотрудников Института питания, обвинения меня — автора — в некомпетентности (ну это, положим, так и есть), профессора Николаева — чуть ли не в шарлатанстве. Поток этих „разоблачений" количественно превосходил статьи о пользе лечебного голодания. Достаточно вспомнить отрицательные рецензии на первое издание вашей книги „Голодание ради здоровья"... Что же все-таки сдвинуло чашу весов в вашу пользу?

— Три года назад у нас лечился один журналист, сотрудник „Литературной газеты". Испытав на себе возможности метода, он написал в „ЛГ" статью, через некоторое время вернулся к теме и заставил-таки Минздрав рассмотреть поднятые вопросы. Министерство совместно с АМН СССР созвало совещание. Академик Н. Н. Блохин вначале категорично потребовал: запретить лечебное голодание. Однако после контрдоводов, которые трудно было бы не признать заслуживающими внимания, президент академии смягчился и поручил Институту питания разобраться в методе. Так сменилось руководство, появилась возможность заново беспристрастно проверить, к каким результатам приводит лечение голодом. Я ездил в институт, проверял, как лечат от болезни Бехтерева. Результаты оказались положительными, и даже бывшие противники вынуждены были это признать. Изучение потребовало двух лет, в марте нынешнего года на совместном заседании АМН СССР и Института питания было

решено собрать Всесоюзную конференцию по лечебному голоданию.

— Юрий Сергеевич, вот вы говорите, что даже некоторые коллеги не понимают сущности голодания. Тем более трудно разобраться в этих вопросах непосвященным. Скажем, как объяснить с точки зрения закона сохранения энергии, что человек, ничего не вводя в организм, ходит, бегает, то есть тратит энергию?

— Ну, о расходовании накопленных запасов — эндогенном питании — я уже говорил. Это, впрочем, не единственный способ энергообеспечения голодающего организма. Другой — важнейший механизм питания, который „включается" лишь на 5—7-й день после отказа от пищи. Я говорю об усвоении азота и углекислого газа из воздуха.

— Выходит, человек, как в сказке, питается воздухом? Помню, еще недавно в печати встречались очень ироничные высказывания ученых-скептиков о подобном питании.

Мой собеседник вновь достает из шкафа книги. Обе изданы в Горьком: доктор технических наук М. И. Вольский „Новая концепция дыхания", 1961 г.; „Усвоение атмосферного азота животными и высшими растениями" под редакцией М. И. Вольского, 1970 г.

— Замечательный горьковский ученый Михаил Иванович Вольский на протяжении многих лет отстаивал созданную им концепцию. Ее критика обычно строилась на том, что автор — не медик. Но вот к работе подключился его сын Евгений Михайлович — профессор, доктор медицинских наук. „Аргумент" скептиков, основанный на якобы некомпетентности автора, отпал. Открытие горьковчан о фиксации голодающим организмом питательных веществ из воздуха — свершившийся факт.

— Видимо, концепция Вольских позволяет говорить о сложении некой научной теории голодания?

— Конечно, тем более что эта теория развивается и углубляется. Академик АМН СССР А. Уголев из Ленинграда и академик Украинской академии наук М. Гулый изучили на клеточном уровне механизм обмена веществ в

голодающем организме. Наши догадки, основанные на эмпирическом опыте, получили строго научное объяснение.

— Вы могли бы кратко и доходчиво, без углубления в медицинскую специфику, рассказать, что происходит в организме при лечебном голодании?

— Переломным, ключевым у голодающего становится 5—7-й день (у всех по-своему), когда происходит так называемый ацидотический криз: пациент внезапно чувствует облегчение, спадает имевшееся напряжение, он перестает чувствовать себя лишенным пищи. Объективные наблюдения показывают, что в это время повышается содержание сахара в крови — как будто голодающему вдруг дали поесть. Откуда вдруг взялся этот сахар. Оказывается, синтезировался из собственных жиров и резервных белков организма. Происходит процесс так называемого глюконеогенеза — образования „новой" глюкозы. Дальше, как я уже упоминал, происходит иерархическое перераспределение продуктов эндогенного питания по степени жизненной важности органов. Это, кстати, и является лечением: патологические образования, стоящие внизу иерархии, при эндогенном питании остаются без ничего. И — отмирают. Медицине неизвестен другой способ столь разумного перераспределения. Как видите, чтобы избавиться от внутреннего недуга, вовсе незачем прибегать к помощи лекарств — организм во многих случаях сам способен победить болезнь. Мы говорим при этом о так называемом внутреннем враче, который безошибочно ставит диагноз и излечивает больные органы. При этом происходит и омоложение всего организма.

— А не приводит ли расходование избыточных жиров и белков к пересечению той грани, за которой начинаются гибельные для организма потери?

— На то и существуют врачи, чтобы голодание было не губительным, а лечебным. Разумеется, 20—30-дневное воздержание от пищи в домашних условиях, без регулярного врачебного контроля опасно, а значит, недопустимо. Когда пациент под надзором, опасности дистрофии нет. При курсе лечебного голодания человек теряет 20—23% своей массы (как раз избыток жиров и белков). Критическая же величина, угрожающая здоровью, — потеря 40%.

Конечно, до этого предела мы никогда больных не доводим.

Другой важнейший физиологический аспект лечебного голодания — вывод из организма отходов жизнедеятельности, так называемых шлаков. Реализуется этот вывод несколькими путями. Прежде всего, приняв горькую соль, человек хорошо очищает желудок и кишечник. Ежедневная очистительная клизма со слабым раствором марганцовки довершает этот процесс. Обильное питье — до полутора литров ежедневно доброкачественной воды, лучше родниковой, можно дистиллированной или даже просто кипяченой, активное движение на свежем воздухе, различные потогонные процедуры с последующим обязательным мытьем под душем, дыхательная гимнастика — вот меры, способствующие всестороннему выводу из организма „шлаков". Особенно обращаю внимание на необходимость движения. Еще Пашутин показал: если голодающему животному связать ноги, оно не выдержит и погибнет.

— По собственному опыту, да и по литературе, знаю, что наибольшую трудность для голодающего составляет правильный выход из режима лечебного голодания. Расскажите, пожалуйста, каким он должен быть.

— При восстановлении нужна пища, которая не требует выделения желудочного сока и богата витаминами. Лучше всего употреблять натуральные соки — из сладкой моркови, яблок, абрикосов, поначалу их разбавлять водой. Допустим компот из сухофруктов, но без сахара. Позднее можно вводить в рацион жидкие процеженные каши — геркулесовую, гречневую. Вначале одна часть крупы заливается восьмью частями воды, затем — пятью-шестью частями. Каши следует хорошо проваривать. Можно пить сыворотку из-под простокваши — один-полтора литра в день. К концу восстановительного периода (а он должен совпадать по длительности со временем голодания) на столе могут появляться винегрет, овощные салаты, но непременно несоленые.

— Как следует из приведенного вами рациона, он строго вегетарианский. Да и вообще, как вы указали в начале беседы, здоровое питание преимущественно должно обходиться без животных белков. Но в связи с этим возникает вопрос, актуальность которого возросла в последние годы: в прессе много сообщается о превышении

допустимого содержания нитритов и нитратов в растительных продуктах. Ограничить ими питание — значит подвергнуться большей опасности отравления. Как же быть?

— Вы задали важный и трудный вопрос, на который я и сам пока не нашел исчерпывающего ответа. Могу лишь поделиться своим потребительским опытом: идя на рынок за покупками, захватываю с собой нож. Прежде чем купить, допустим, морковь, отрезаю кусочек, пробую. Если она несладкая, и, вообще, вкус непривычный, сомнительный, не беру ее. Конечно, лучше стараться использовать овощи и фрукты, наверняка не содержащие избытка нитратов и нитритов. Личное подсобное хозяйство — лучшая, по-видимому, страховка от отравления.

— Юрий Сергеевич, последний вопрос. По данным, опубликованным в печати, у нас в стране по меньшей мере треть взрослых людей имеет избыточный вес. Многим из них показано лечение голоданием. Если добавить сюда больных, с которыми справляется этот метод, общее число ваших потенциальных пациентов наверняка достигнет половины взрослого населения страны, а это уже 70—80 миллионов человек. Конечно, 40-коечное отделение — не решение проблемы. Очевидно, отделения лечебного голодания должны стать такими же повсеместными и доступными, как стоматологические отделения в поликлиниках?

— Согласен с вами. Думаю, так в конце концов и будет. Но прежде такая стратегия должна быть осознана медицинской общественностью страны, законодательно оформлена. В медвузах необходимо готовить специалистов по лечебному голоданию. Тогда, кстати, и нагрузка на другие виды лечения, на фармакологию резко уменьшится.

Надеюсь, что после Всесоюзной конференции Минздрав наконец-то распространит по клиникам инструкцию по лечебному голоданию и этот простой и дешевый метод окажется всеобщим достоянием.

В. Г. ЧЕРКАСОВ,
писатель

ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ГОЛОДАНИЕ

В два часа ночи она просыпается, готовая к ежедневному ритуалу ЗОЖ, неизменному на протяжении вот уже 10 лет. Она выработала этот режим сама и следует ему изо дня в день неуклонно. Кое-чем пришлось поступиться. Например, не посещает вечерних мероприятий, так как в восемь вечера вынуждена лечь спать. „В это время я уже не человек, не работник, а сонная муха", — говорит Неля Германовна.

Ложась спать „вместе с курами", она, конечно же, поступает в высшей степени разумно. Так жили тысячи лет наши предки. Сон до полуночи — самый здоровый, целебный, освежающий.

Неля Германовна отлично высыпается за 6 часов; еще лежа в постели, делает два-три „пробуждающих" упражнения из комплекса йоги. Затем быстро одевается и бежит 6 километров до пруда. Если на дворе зима, она купается в проруби одну-две минуты. Затем бежит примерно 15 километров, делает в парке комплекс физических упражнений и возвращается домой к 6 утра, полная сил, бодрая, энергичная, готовая к плодотворной творческой работе. Много рисует, оформляет книги, готовится к очередной выставке.

Что заставило ее перейти на такой образ жизни? Упадок творческих сил и несколько тяжелейших заболеваний. Очень помогли ей регулярные, периодические голодания. Сначала она пользовалась системой Поля Брэгга, но это было очень тяжело, и от его методики осталась только дистиллированная вода, которую она покупает в аптеке или делает сама. Пьет немного и ест очень мало. Диета — строго вегетарианская: фрукты, овощные салаты с добавлением небольшого количества проросшей пшеницы.

Меня заинтересовал ее метод прежде всего потому, что Неля Германовна довольно часто голодает с лечебной целью, причем не только малые и средние сроки, скажем, один-два дня в неделю; один раз в квартал дней 10—15. И летом, раз в году, от 40 до 50 дней. Причем воды почти не пьет, организм получает воду во время голодания в момент купания в ванной, в пруду и частично через клизмы, которые рекомендуют все истинные специалисты по лечебному голоданию: Г. Шелтон, Ю. С. Николаев, Г. А. Войтович и

многие другие. Любопытно, что в апокрифическом Евангелии от Иоанна приводится подробно разработанная методика лечебного голодания, которое рекомендовал своим последователям Иисус Христос. В те времена еще не изобрели кружку Эсмарха, и Христос рекомендовал взять тыкву с огудиной длиною в два метра, вычистить из тыквы внутренности, семечки и налить в нее согретой на солнце воды. Современные специалисты поражены высоким уровнем рекомендаций Христа в области РДТ.

Я не менее 50 лет тщательно изучаю все, что способствует плодотворной творческой работе, укреплению силы воли, концентрации, прояснению разума, просветлению духовному. После окончания Великой Отечественной войны и демобилизации из армии, уже учась в Литературном институте им. Горького при СП СССР, часто ходил в Ленинку и штудировал книги: „Как работал Достоевский", „Как работал Гоголь", „Как работал Бальзак", конспектировал, собирал всевозможные подробности, тонкости методов творческой работы, приемы великих художников, поэтов, драматургов. Многое пробовал на себе. Все это я изучал поначалу именно для себя, так как многогранные способности и разнообразные интересы делали жизнь мою интересной, но приводили зачастую к разбросанности, мешали работать эффективно. Постепенно отбирались, откладывались в памяти сходные детали, приемы. Например, в Древней Греции все великие произведения в области поэзии, драматургии, скульптуры создавались творцами на фоне обязательного 40-дневного голодания. Когда светская жизнь мешала Пушкину сосредоточиться и создать задуманное, он запирался от всех и приказывал слуге не беспокоить его до вечера. И только поздним вечером, довольный отличной работой, подобревший Пушкин просил веселым голосом испечь и подать картошки.

У Бальзака нередко возникали конфликты с издателями, когда они грозили подать на него в суд и востребовать полученные и истраченные авансы. И тогда он отгораживался от всего мира и создавал очередной роман за две-три недели. Вот одна из его записей: „Все силы мои были напряжены, я писал по 14 часов в сутки. Я поднимался вместе с солнцем и работал до обеда, не беря в рот ничего, кроме черного кофе".

Такой метод позволил Бальзаку создать два романа менее, чем за месяц; причем, каждый из этих двух романов он успел переделать несколько раз. В иной день писалось до 70 страниц.

Подобный взлет творческой работоспособности наблюдал у себя и один из наших современников, мой знакомый, очень интересный человек, ученый секретарь отделения экспериментальной физики АН СССР — Владимир Алексеевич Лешковцев. В связи с очень тяжелыми заболеваниями он вынужден был проголодать 47 дней. Современная медицина не умеет лечить инфекционно-обменный полиартрит, который любого спортсмена, скажем, может превратить в безнадежного, лишенного подвижности инвалида, в „пациента“, глотающего [illegible] самых шикарных таблеток, заморских и отечественных, принимающего десятки видов процедур в самых роскошных санаториях — и все напрасно или же с кратковременным относительным улучшением.

И лишь длительное лечебное голодание, а еще лучше — фракционный метод, запатентованный минским ученым Г. А. Войтовичем (3—5 курсов по 20—30 дней лечебного голодания, чередуемого с относительно короткими сроками восстановительного питания), возвращает больному надежное, крепкое здоровье на долгие годы. А заодно делает его более мудрым, добрым, омолаживает и заодно, в виде подарка за духовный подвиг, неизмеримо повышает творческие способности. Вот как это протекало у ученого секретаря отделения экспериментальной физики Академии наук СССР Лешковцева В. А. „На восьмые сутки голодания, проснувшись утром, я совершенно отчетливо почувствовал, что могу встать. Это нельзя понять, если ты через это не прошел. Так же, как сытый голодного не разумеет — это я знаю теперь очень хорошо (после нескольких длительных голоданий) — точно так же не разумеет ходячий обездвиженного. Пока вы здоровы, вы можете в любую минуту идти куда угодно, и это замечательно. Но если кого-нибудь из вас „скрутит“ или парализует, вот тогда вы поймете — что утрачено. Просто ходить. Как это здорово было — ходить. Я прошел через это, я был приговорен жить обездвиженным, был твердо убежден, что мне уже не встать. И когда на восьмые сутки почувствовал, что могу встать и пойти — я был потрясен!

На двенадцатые сутки страшный костный нарост, сидевший у меня на лучезапястном суставе, парализовавший руку и лишивший меня возможности не только писать, но и, скажем, зубы почистить или ложку в рот положить, исчез, и остались только следы его на рентгеновском снимке в моей лечебной карточке. Вот тоже: ни один врач не поверит, хотя против этого тоже не попрешь. Я никогда в

жизни не писал так легко. Вот я, скажем, погуляю или посижу и обдумаю параграф, — а это семь-восемь страниц на машинке. А затем сажусь и пишу его так, как если бы он уже был написан, и я только переписывал бы его с ранее отпечатанного текста. Сон мой сократился до двух часов в сутки, вставал я совершенно бодрым и мог работать. Что значит — работать? Читать философские трактаты, писать книги, обдумывать очень сложные проблемы по двенадцать-четырнадцать часов в сутки без всякой усталости. Я действительно никогда в жизни не был таким умным, как в эти дни голодания. Примерно за два с половиной месяца я написал два тома. В одном десять авторских листов, в другом — четыре, а это всего 380 машинописных страниц довольно сложного текста.

Но самое парадоксальное здесь — степень невежества наших врачей в этой чрезвычайно важной области. Они никак неспособны понять, что в период 47-дневного голодания, пока я ничего не ел, а пил только воду, я находился на идеальном питании, на внутреннем, эндогенном питании. Среднесуточная потеря в весе составила 480 граммов, а полная потеря веса — двадцать кило. Я начал голодать, имея 73 килограмма, и закончил при 53.

Когда беседую с врачами или представителями медицинской науки на эту тему, то очень часто даже от самых высоких по положению лиц слышу одну и ту же фразу: „Что вы нам рассказываете, мы ведь знаем, что было в Ленинграде, во время блокады“. Они имеют в виду гибель людей от дистрофии. Когда я слышу такую фразу даже от академика медицинских наук, то сразу вижу, что имею дело с человеком, абсолютно невежественным в области физиологии голодания. Ему неизвестно, что еще в 1910 году американский физиолог Бенедикт в прямых экспериментах, правда, на собаках, показывал, что существует два диаметрально противоположных голода. Один из них страшен и разрушает организм, он ведет к дистрофии. Его называют патологическим. Нарбеков называл его ленинградским; еще во время войны ленинградские терапевты ввели термин: „Ленинградская форма алиментарной дистрофии“ (Взято из доклада Лешковцева).

Но есть другой голод, который называют нормальным физиологическим голоданием, или эндогенным питанием. Он не только не опасен, но при грамотном проведении лечит, омолаживает, делает умнее, добрее. И даже, если хотите, — создает предпосылки для человека — стать Человеком, лучше понимать окружающий мир и самого себя.

обрести духовность, о которой сейчас так много говорят, скорбят об ее утрате, ищут пути возвращения духовности и при этом даже не подозревают, что регулярные посты и проголадывание могли бы не только оздоровить современное общество, снизить затраты на лечение, но уберечь десятки миллионов людей (особенно молодых) — от деградации, от вырождения.

В мировой практике накоплено множество свидетельств благотворного воздействия лечебного голодания, которое сейчас принято называть РДТ (разгрузочно-диетической терапией). Необходимо сделать решительный шаг к массовой пропаганде этого метода, обязательно знакомить с ним всех студентов медицинских училищ, институтов и т. д. Грамотно проведенное лечебное голодание с последующим правильным питанием и здоровым образом жизни не противоречит ни одной из существующих лечебных систем и, наоборот, каждый лечебный метод делает эффективнее, надежнее, безопаснее.

Опыт Владимира Алексеевича Лешковцева один к одному подтверждает и мой собственный двадцатилетний опыт в этой области. Изучать методику РДТ я начал более 30 лет назад, а если учесть и первые, тяжелые, детские впечатления, то — 60 лет назад.

Я родился и вырос в г. Шахты Ростовской области. Горняков всегда, во все времена, снабжали продовольствием лучше, чем других рабочих, и когда в конце 20-х — начале 30-х годов на Украине и на Кубани разразился голод, то именно на Донщину и к нам, в город Шахты, потянулись тысячи истощенных, страшно исхудавших людей. Моя мать принимала большое участие в спасении детей-дистрофиков, помещала их в детские ясли и предупреждала воспитательниц и нянечек, чтобы они поначалу не перекармливали малышей.

С продовольствием было туго, в хлебные магазины очереди занимали с ночи. Нищие бродили по улицам с протянутой рукою один за другим. Шахтеры отдавали им последний кусок. Но не было главного: грамотного спасения несчастных. И в самом опасном положении оказывались те из приехавших, кому „повезло“ набрать больше. Они набрасывались на еду с жадностью и погибали первыми. Я видел лежавших под заборами умирающих с раздутыми от неумеренной еды животами или с отечными лицами, руками, ногами, не влезавшими в ботинки.

Не было знания и понимания, отчего гибнут люди, когда, казалось бы, главная опасность позади: вот они до-

брались до благодатного края, к добрым, щедрым людям, готовым их спасти. Это как у альпинистов: главные опасности подстерегают их не во время трудного восхождения на вершину, а во время спуска.

Эти опасности подстерегают людей и теперь, когда есть точные, научные знания, подробные во всех деталях методики выхода из длительного голодания. Парадоксальным является тот факт, что от несчастья и ошибок не застрахованы даже те, в общем-то грамотные, умные, казалось бы, волевые люди, в совершенстве знающие и опасности, и методику, имеющие немалый опыт в проведении голодания.

Воистину драматическим представляется мне внедрение в широкую практику этого величайшего из всех лечебных методов — метода РДТ. До сих пор не утихают жаркие споры между ведущими специалистами нашей страны и зарубежными, например, о том, что лучше для проведения РДТ: стационар или амбулаторный метод. Кандидат медицинских наук, председатель научно-исследовательского кооператива в Минске Г. А. Войтович вот уже 16 лет с большим успехом практикует именно амбулаторный метод, справедливо считая, что в стационаре, где пахнет лекарствами, где голодающие пациенты часто живут по соседству со столовой, эффект от РДТ снижается. Гораздо лучше, когда больной голодает дома, в привычных для него естественных условиях, где никто ему не мешает принимать ванны, делать самомассаж, физические упражнения, гулять на свежем воздухе, ставить очистительные клизмы и совершать другие интимные процедуры. Георгий Александрович даже считает, что сила воли, на которую так упирают многие врачи, больному не нужна: вполне достаточно элементарной самодисциплины, чтобы в точности следовать предписаниям лечащего врача.

За 16 лет накоплен большой опыт того, как голодающих больных ведут не врачи, а бывшие больные, в совершенстве овладевшие методом РДТ. Они увозят из минского кооператива книжку Г. А. Войтовича „Исцели самого себя" куда-нибудь на Крайний Север, на Камчатку, в тайгу, к геологам или нефтяникам, где до ближайшего врача сотни километров, и там с неизменным успехом проводят короткие или средние курсы РДТ при простудных заболеваниях, ОРЗ, различных воспалениях, маститах, мастопатиях, аппендицитах, аллергиях, астмах, легочных воспалениях и других заболеваниях.

Как ни странно, знающий метод понаслышке, не понимающий его, ваш ближайший друг и спаситель, ваш лечащий врач пугает больного, дает неграмотные рекомендации, может своими советами принести скорее вред, чем пользу. Известен случай, когда в Ростове-на-Дону женщина-врач решила вылечиться голоданием. Она отголодала 30 дней, и тут родственники, совершенно не понимающие, что с нею происходит, напуганные ее поведением („мы все едим, как нормальные люди, а она целый месяц ничего не ест, исхудала. Думаем, уж не свихнулась ли она...“), вызвали скорую, убедили врачей забрать и поместить ее в обычный стационар, где невежественные (в области РДТ) коллеги, искренне желавшие хоть как-то помочь исхудавшей женщине, которая почему-то упорно отказывается есть, насильно поставили ей „питательную клизму“ из наваристого мясного бульона. И больная, конечно же, вскоре скончалась, все прочие попытки спасти ее — все эти „сердечные“ уколы, капельницы в вену, кислородные подушки и прочие не помогли. Здесь необходима элементарная грамотность в вопросах выведения из РДТ.

Кстати, полвека назад в каждой русской семье знали, что после брюшного тифа больного необходимо кормить очень осторожно, очень маленькими порциями, и ни в коем случае не обращать внимания на требования больного дать ему жареной картошки с соленым огурцом или колбасой. Это было бы для него смертельно опасным. Во время гражданской войны, после Октябрьской революции страна потеряла десятки миллионов человек от различных болезней и в том числе — от брюшного тифа. Опыт правильного кормления выздоравливающих больных накопился и какое-то время жил в народе, а теперь начинает выветриваться.

И вот тут я перехожу к самому главному, ради чего пишу эту статью.

В России за последние полвека накопилось несчетное количество различных пособий по лечебному и профилактическому голоданию. Сотни книг и тысячи статей уже опубликованы, еще больше их бродит в самиздате, в различных руководствах по йоге и т. п. Люди очень часто начинают голодать, имея весьма смутное представление о методе и, что гораздо опаснее, не зная самих себя, своих способностей, своих слабостей. Поверьте мне, человеку, который сталкивается с различными проявлениями голода на протяжении 60 лет, который десятки лет опасался применять этот метод даже после того, как начитался книг по индийской и тибетской йоге, познакомился с уникальным

методом моего соседа, друга и учителя — Порфирия Корнеевича Иванова, а методику Иванова я применяю ежедневно вот уже на протяжении 20 лет. Как-нибудь расскажу о ней отдельно.

Я опасался голодать 15 или 21 день даже после полного детального ознакомления с такими фундаментальными работами в этой области, как книги А. Суворина, Пашутина, Г. Шелтона, Поля Брэгга и многих других. Не было полного, ясного понимания тех процессов, которые происходят в организме во время самого лечебного голодания, на выходе из него и в течение года после. А все это чрезвычайно важно.

Потребовалось многолетнее очень тесное творческое содружество с профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, общепризнанным главою советской школы РДТ. У него полувековой опыт лечения этим методом самых различных заболеваний, тысячи учеников и последователей, успешно работающих во всех концах страны. Потребовалось десятки раз длительно беседовать с Г. А. Войтовичем на протяжении пяти лет. Я не раз ездил к нему в Минск, он не раз останавливался у меня, приезжая в Москву. Я буквально ходил за ним по пятам с магнитофоном, как досужий журналист, и записывал каждое его слово. А затем, где бы ни находился, десятки и сотни раз прослушивал то, что он говорил в беседах и на лекциях. Тщательно изучил апокрифическое „Евангелие мира Иисуса Христа от ученика Иоанна“ по древним текстам — арамейскому и старославянскому.

Благодаря многолетним усилиям, размышлениям, опытам над собою, изучению опыта друзей и знакомых — ушли ложные опасения, сомнения, пришло Знание первооснов предмета, его многочисленных деталей и тонкостей, появилось понимание главной причины неудач, срывов у тех людей, которые знают РДТ поверхностно и недостаточно глубоко.

Надо сказать, что общая подготовка в области натуральной гигиены, питания, закаливания, профилактики была у меня солидная. Вырос я в семье медиков и всю жизнь прожил в тесном общении с врачами: мама, жена, жена брата, тетя, многие из близких друзей. Мне хотелось и самому стать врачом еще до Великой Отечественной войны; помешала война, но осталась неуемная тяга к изучению всевозможных „чудодейственных“ средств оздоровления. Изучению йоги посвятил 30 лет, фитотерапии — 40 лет, оздоровительный бег и моржевание практикую 20 лет,

слушал лекции самого Караваева Виталия Васильевича примерно семь лет, лекции Бутейко К. П. — пятнадцать лет. Лекции Шаталовой Г. С. — примерно столько же; лекции М. М. Котлярова — двадцать лет; лекции Н. А Семеновой — пять лет; В. В. Штайнингера — пять лет; Э. Яшина — пять лет; лекции различных ученых, избавившихся от смертельных недугов, прочитанные в доме ученых, — пятнадцать лет, и т. д., и т. п. О каждом из вышеперечисленных можно написать отдельную книгу, почти каждый из этих интереснейших людей имеет свои труды, результат многолетних плодотворных изысканий, опытов, многочисленных ошибок и великих свершений. Чего стоит, например, подвиг Великого Учителя Иванова П. К., отучившего от алкоголя и табака миллионы несчастных, излечившего десятки миллионов людей.

Много ли противоречий в различных учениях? Очень много. Противоречие, несоответствие, путаница, разноголосица — все это неотъемлемая черта живой жизни. Скорее мертвой, безжизненной схемой, порожденной эпохой культа личности и эпохой застоя, следовало бы признать современную ортодоксальную медицину, которая отрицает все живое, все живое отвергает, не признает защитные силы организма, вся построена на стремлении к бесплодному поиску тех или иных бактерий, вирусов, углублению диагностики, к проведению бесконечного числа анализов, разрушающих защитные силы организма, способных необратимо подорвать здоровье народов в цивилизованных странах. Основная ставка ортодоксальной медицины делается на успокоение больного путем устранения симптома (снять боль, снизить температуру, удалить больной орган путем хирургического вмешательства и т. п.). Уложить больного в постель, прописать ему абсолютный покой и накачать его лекарствами, окончательно оторвать от Матери-Природы. Классический путь обезумевшего, властьимущего технократа, презирающего все естественное. Его принципы: вещизм, эгоизм, обогащение во имя обогащения, захват во имя захвата, патологическая жадность и неспособность отдавать, потесниться, позаботиться о братьях меньших, о царстве растений, минералов. Т. е. принципы сатанизма и самоуничтожения. Тупиковый путь развития общества.

Я употребляю слово „сатанизм“ почти в шутку и вот в какой связи.

Любая великая наука — безбрежный океан, неисчерпаемый, до конца непознаваемый, величественный и пре-

красный в своем величии, в своей непознанности, своих бездонных глубинах. Каждый человек — суть микрокосмос, не зря же формула: „Познай себя и ты познаешь весь мир“, — стала чуть ли не расхожей фразой, но слыша ее или произнося, каждый из нас почему-то автоматически, подсознательно уверен в том, что уж он-то знает себя или, во всяком случае, если захочет, то в два счета сможет себя познать.

Детские заблуждения! Формула: „Дорогу осилит идущий“ — имеет еще и другое, не менее важное значение: „Путь познает лишь идущий по этому пути“. Много путей обрести здоровье духовное и физическое. Обрести духовность, не просто знать, но и глубоко понимать Великие Заповеди, соблюдать их, жить по ним — это и есть стать Человеком. Это первый реальный шаг продвижения к истинному счастью.

На основе своего богатого жизненного опыта берусь утверждать, что большинство современных людей не знают ни настоящего крепкого, надежного здоровья, ни настоящего счастья. Подобно тому, как современные молодые люди, оглушенные поп-культурой и рок-музыкой, называют любовью секс, так и счастьем они называют все, что угодно: случайных людей, везение, высокий оклад, выигрыш по лотерее, поездку за границу и т. п.

Среди моих единомышленников крепким надежным здоровьем называется здоровье несокрушимое, когда человек не может заболеть даже в том случае, если захочет. И к тому же обладает высочайшей работоспособностью, выносливостью, терпимостью, способностью слушать, слышать и понимать других, избавлен от слабости, вялости, заторможенности, уныния, беспричинной ненависти, недоброжелательности, зависти к другим людям, умеет прощать, стремится помогать и больше испытывает радости, когда отдает, чем когда берет, избегает принимать подарки, умеет довольствоваться малым во всем: в еде, сне, одежде, доходах, внимании со стороны. И, пожалуй, самое главное — он относится к жизни, к окружающему миру с мудрой любовью. И само это окружающее (можно назвать это как угодно: Бог, Великий Разум, Космос, Природа) — посылает волны ответной Любви и Благодати. Но об этом очень сложно говорить, объяснить это так сложно, как, скажем, растолковать прелесть восходящего солнца — слепому или музыку Баха, Чайковского, Шопена — глухому. Это надо пережить. А поначалу — заслужить право прикоснуться к Великому.

Этим правом наделен каждый от рождения, но реализовать его сможет лишь тот, кто поймет и свои обязанности и проявит готовность выполнять их. Они довольно просты, не требуют много времени, всего лишь несколько минут в сутки. Сложность заключается в том, чтобы данные самому себе зароки и простейшие упражнения выполнять день за днем в течение месяца, года, десяти лет. Положительный результат станет очевидным через две-три недели, а порою — уже через несколько дней. Но эти малые результаты — аванс, а большие придут позже.

Самое тяжкое для русского человека — не поддаться лени, обломовщине, не отмахнуться от возможности обрести счастье, которое вроде бы само просится в руки, но просится робко, без громогласных обещаний, лозунгов, словно испытывая наше терпение, внимание. Здесь поначалу дается лишь намек из уст человека знающего. Поверишь — получишь. Но не сразу и не даром, не за деньги, а в обмен на ваши многократные усилия, как бы в награду за вашу веру, постоянство, верность избранному пути.

В старину, особенно до раскола в религии, в допетровские времена, выполнение зароков было обычным, чем-то само собою разумеющимся явлением не только в монастырях, но и в миру. Они очень редко давались торжественно, всенародно так сказать, чаще — молчком, самому себе, так надежнее и скромнее. Да и результативнее. В те времена постные дни — среду и пятницу — выдерживали строго не только потому, что нельзя, а и ради экономии. Как-никак — за год это набиралось 104 дня.

40 лет назад, уже учась в Литературном институте, жили мы в Переделкино, недалеко от храма, в котором часто бывал Патриарх Всея Руси Алексий. Его помощник, довольно молодой человек, ходил в обычном пиджаке, мы виделись, здоровались, иной раз беседовали на философские и на религиозные темы. Меня поражала его терпимость, доброжелательность и простота объяснения самых сложных явлений.

Ехали как-то в электричке от Переделкино до Москвы, завели речь о постах, подсчитали бегло на пальцах все эти: Великий, Рождественский, Петров, Успенский, да плюс среды, пятницы. И набралось за год около 200 дней! А наши деды и прадеды добавляли к этому числу еще и свои дни строгого воздержания от еды, данные в виде зарока по какому-то особому случаю — на год, на три года или же на всю жизнь.

В старину посты были для человека могучим средством самовоспитания, обретения духовности, средством поддержания в себе начал человеческих, избавлении от начал скотских и сатанинских, если считать за таковые — разнузданность, слабоволие, похоти разнообразного пошиба, лень и т. п.

Как вместе с мыльной водой выплескивают на помойку ребенка, так и вместе с „отделением церкви от государства" (что точнее было бы назвать отлучением народов от жизни вечной) отброшено было нравственное начало в обществе. Наступила пора вседозволенности, анархии, многолетней братоубийственной вакханалии, всеобщего разврата и коррупции. До сих пор не можем расхлебать это смрадное месиво лжи, лицемерия, лукавых выввертов в политике и в личных взаимоотношениях. Мерилом качества жизни нашей до сих пор еще являются штуки телевизоров, холодильников, автомашин; тонны мяса, зерна, стали, цемента. И в погоне за этими тоннами и штуками „на душу населения" нам как-то невдомек подумать о самой душе и пристегнуть такие критерии оценки жизни нашей, как число абортов, преступлений, алкоголиков, проституток, готовность и способность солгать, нарушить слово.

Последнее качество стало настолько общепринятым, что и недостатком вроде бы не считается, а чуть ли не обязательным для каждого. Так что, когда на твоем пути вдруг попадается человек, который не опаздывает, точно выполняет данное слово, то воспринимается этот человек, как инопланетянин. И когда теперь в более тесных взаимоотношениях с людьми Запада узнаешь, что „там" в деловом мире того, кто опоздал на 10 минут, считают несерьезным партнером, а с тем, кто опоздает во второй раз, перестают разговаривать, то для нашего человека подобные правила кажутся „несерьезными", „нарочитыми закидонами".

А между тем, в царской России существовало немало примеров высочайшего благородства, порядочности, терпимости, демократичности, свободы, и все это считалось обыденным, само собой разумеющимся, без чего и жить нельзя. Взять хотя бы так называемое купеческое слово. Деловые люди больших городов, в первую очередь купцы, насмотревшись на себя в пьесах Островского, собрались и решили: слово купеческое должно быть правдивым и нерушимым, что значительно облегчит жизнь и улучшит ведение дел. Вот так, решительно, одним махом отменили поч-

ти всю бюрократию. Миллионные сделки заключались по телефону, без всяких договоров, без расписок, под честное слово. Явление само по себе действительно уникальное и, с точки зрения современного бюрократа или работника министерства, партийного аппарата, совершенно немыслимое. Ведь сейчас без трех бумажек, завеpенных „круглыми", „гербовыми" печатями, десятками подписей, невозможно решить никакого дела. Да и все эти подписи, печати, договора уже не работают, так низко упала мораль. А слово вообще ничего не стоит, ничего не весит.

Как же это удалось нашим дедам и прадедам — купцам? А очень просто: подобно тому, как в преступном мире существует круговая порука и договоры, уговоры, заговоры выполняются беспрекословно без всяких бумажек, печатей и подписей, может быть осуществлена, оказывается, и круговая порука людей честных, порядочных. И оказалось, что это очень выгодно. Надо просто захотеть жить по-человечески, почувствовать ответственность за каждое свое слово, вести трезвую жизнь и пожелать добра не только самому, но и своему ближнему, осознать единство мира, научиться видеть в другом себя самого, страстно захотеть осуществления всемирного братства не только в мечтах, иллюзиях, на словах, но и на деле.

Честность, благородство, порядочность выгодны всегда, в любом обществе, для любого человека, если он человек. И во все времена. Деловой мир царской России вдруг пожелал жить честно, и оказалось, что это возможно. Подавляющее большинство этих людей были порядочными и честными, верили друг другу. И когда кто-то из них пытался нарушить этот уговор, использовать доверчивость честного в корыстных целях, на него не подавали в суд, где он мог бы нанять себе дорогого адвоката, подкупить присяжных и т. д. На него обрушивалась вся мощь купеческого делового мира, руководители кредитных банков. И подлец немедленно вылетал в трубу, терял свое состояние. И это было столь действенной воспитательной мерой, которая напрочь отбивала охоту „шалить" у всех, кто был к этому склонен.

Я вроде бы отвлекся от главной темы. Но это отвлечение к делу.

Познать себя может лишь тот, кто попытается сделать это всерьез. Лучший метод — начать избавление от вредных привычек, неважно каких. Наши привычки настолько сильны, настолько коварны, что узнать их силу и коварство можно лишь в борьбе с ними.

Зачастую тут не помогают ни сила воли, ни разум, ни начитанность, ни даже понимание своей слабости и своего трагического положения. Сколько гибнет сейчас прекрасных молодых людей, вроде бы образованных, знающих что к чему и неспособных выпутаться из липких тенёт наркомании, алкоголизма, разврата. У каждого к 40 или к 50 годам уже несколько разводов, крушение надежд, ни семьи, ни кола, ни двора. Где-то брошены дети-сироты, где-то пылятся главы начатой диссертации или неосуществленные планы „начать новую жизнь".

Новая жизнь! Сколько надежд с нею связано. Без этих надежд невозможно и жить. Даже те, кто каждый день к вечеру пьян, часто бродит с синяком под глазом, с опухшим от перепоя лицом, кто не раз уже побывал в вытрезвителе, кто способен уснуть под забором, не добравшись двухсот метров до собственного жилища, и спать в луже собственной мочи, в скотском состоянии. Даже эти несчастные продолжают надеяться, потому что надежда — это последнее, что покидает нас в этой жизни. Без надежды уж и жизни-то самой не останется. Остается беда.

Но чего же часто люди заблуждаются на свой счет и не понимают того, что нельзя откладывать на потом попытку стать человеком. Ведь зачастую валяется под забором горемыка вот уже лет двадцать, а предложи ему лечиться — восстанет: „Я не алкаш! Захочу — брошу. Вот завтра последний раз опохмелюсь и..." Всем, кроме него самого, ясно, что не бросит он ни завтра, ни послезавтра. Что же ему поможет? Кто?

Никто. Сам себе может помочь, если возьмет себе на вооружение наш метод. Метод РДТ (разгрузочно-диетическая терапия). Этот метод известен людям столько же, сколько живет человечество. Он естественный, самый простой и самый результативный. Его можно дозировать и варьировать в широчайших пределах, а потому он совершенно неопасен, если строго соблюдать предписания специалиста и не допускать грубых нарушений. Этот метод удобен и выгоден потому, что раскрепощает человека, освобождает его от необходимости бегать по больницам, сдавать бесконечное число „анализов", проходить многочисленные обследования, добывать дефицитные, дорогие заморские лекарства, редкие травы, унижаться перед фармацевтами, придумывать им какие-то подарки, давать взятки, чтобы достать то или иное „модное", „сильное" лекарство, которое на поверку чаще всего оказывается бесполезным или одно лечит, а другое калечит. Например, облегча-

ет боль, но саму причину заболевания загоняет вглубь, и
острое заболевание превращает в хроническое.

Метод РДТ, его эффективность проявляется особенно
ярко в тех случаях, когда приходится лечить сразу букет
недугов, здесь он превосходит все прочие методы. Если же
учесть, что все заболевания делятся на три вида — физи-
ческие, душевные и духовные, то и здесь РДТ остается на
недосягаемой высоте. Ведь недуг физический, или, как его
еще именуют, — телесный, есть нечто такое, что чувству-
ет и сам больной, и окружающие люди. С душевными за-
болеваниями дело обстоит сложнее, так как сам больной
зачастую о нем не подозревает, хотя для всех окружающих
и для медиков болезнь его несомненна. Но вот болезни ду-
ховные, столь распространенные в наши дни, есть нечто
неизмеримо более коварное. Их не замечают ни сами боль-
ные, ни окружающие. Больной рассуждает логично, интел-
лект его не только не ослаблен, но зачастую работает даже
эффективнее, чем прежде. Но душа такого человека, если
можно употребить такое сравнение, как бы превращается в
хитрого, коварного зверя, безжалостного и способного на
любое зло. В этой душе как бы поселяется сатанинское на-
чало, подталкивающее несчастного к совершению жесто-
кости, зачастую неосознанной. Творя зло, человек считает
себя правым и даже находит удовлетворение, успокоение
после успешных результатов своих эгоистических деяний.

Лечение здесь крайне затруднено, о нем и речи нет,
ведь никто не считает это состояние болезнью. И вот даже
такие недуги РДТ значительно облегчает и даже излечива-
ет, если применить фракционный метод Г. А. Войтовича,
кандидата медицинских наук из Минска.

Полвека этот метод жестоко преследовался специалис-
тами ортодоксальной медицины. Лишь за последние годы
наметился сдвиг к лучшему. Тут, как говорится, не было
бы счастья, да несчастье помогло. В момент аварии на
Чернобыле были испытаны все известные миру самые эф-
фективные методы лечения облученных большими дозами
радиации. Крупнейшие специалисты США, ФРГ, Японии,
Израиля привезли свои препараты, испробовали пересадку
костного мозга. И все эти методы и препараты выглядели
весьма бледно в сравнении с РДТ.

Вскоре после аварии на Чернобыльской АЭС академик
Гаврилов позвонил профессору Ю. С. Николаеву с
просьбой срочно составить и привезти в Минздрав краткую
инструкцию по применению РДТ. Мы как раз заканчивали
подготовку второго издания книжки „Голодание ради здо-

ровья". Отложив все дела, мы в течение нескольких часов подготовили краткое наставление и на другой день Юрий Сергеевич отвез его академику Гаврилову. Позже мы узнали, что метод РДТ оказался спасительным при самых тяжелых лучевых поражениях. Например, сплошь и рядом ни пересадка костного мозга, ни импортные препараты не спасали больных, получивших дозу облучения в триста рад. Тогда как на методе РДТ выживали даже те, кто получил до шестисот рад! Это ли не подтверждение могущества РДТ?!

Немудрено, что Пентагон и военные ведомства ФРГ, Японии, Англии тут же засекретили все свои исследования по этому разделу. К счастью, советская школа, возглавляемая профессором Ю. С. Николаевым, набрала уже такие темпы и достигла такого уровня в теоретических исследованиях и в практических достижениях по лечению РДТ, что особо не нуждается в помощи других стран. Наоборот, почти все другие страны, где медики практикуют РДТ, учатся у советских специалистов по лечебному голоданию, которые избавляют от пагубного пристрастия наркоманов, алкоголиков, возвращают в нормальное состояние душевнобольных и лечат тяжелейшие соматические заболевания, не поддающиеся никаким другим методам. Причем все это проводится не только в стационарах, но и амбулаторно.

Сейчас уже трудно ошельмовать этот метод безнаказанно. Любая такая попытка вызывает бурю негодования и шквал возмущенных, обоснованных писем не только от больных, но и от ученых медиков.

Меня же больше всего привлекает в этом методе то состояние легкости, свободы, раскрепощенности, вдохновения, которые испытывает почти каждый, кто хорошо изучил и добросовестно испытал РДТ на себе. Нелегко преодолеть ежедневную рутину, разорвать сложившийся стереотип быта и начать курс голодания. Мешают, как правило, пустяки, ложные опасения, неумение осознать всех выгод, которые даст этот изумительный метод.

Для большинства даже опытных „голодальщиков" приступить к очередному трех- или четырехнедельному курсу РДТ столь же непросто, как вырваться из душного города в длительную туристическую поездку. Нужны решимость и, пожалуй, привычка, способность решительно все отмести и начать.

Наше время летит быстро: не успеешь оглянуться — месяца как не бывало. Во время РДТ ход времени замедляется, дни словно бы растягиваются, больше успеваешь

сделать работы, которая требует особой сосредоточенности, ясного, незамутненного разума, серьезности и глубины мышления, цельности. Все эти качества во время РДТ вырастают на порядок. Потом удивляешься: да что же это я такой-сякой, немазанный — так долго оттягивать, почему не заголодал два-три месяца назад. Ведь это же такое благо, такое великое дело, оно так помогает во всех твоих делах, так свободно и быстро решаются самые сложные жизненные проблемы!

А мешало начать — стыдно даже вспомнить — скопище пустяшных соображений: то близится день рождения такого-то родственника, вот еще не доедены такие-то скоропортящиеся и к тому же дефицитные продукты. Предстоит поездка туда-то, выступление там-то. И т. д. Им несть числа, всем этим мелочам и пустякам. Никогда не обращайте на них внимания, никогда не позволяйте им оседлать ваше сознание, отвлечь вашу мудрость от главного: от чистоты помыслов, от стержневой линии вашей жизни. Она слишком коротка, чтобы разменивать ее на мелочи. РДТ сразу, одним махом переводит вас в иное, божественное, космическое измерение, возносит в небесные сферы бытия, дарит такие радости, такую любовь, такое понимание себя и окружающего мира, такие творческие свершения, которых вы не сможете купить ни за какие деньги и не сумеете обрести никакими иными методами. На свете не существует ничего, что могло бы сравниться с голоданием.

Если нет забот творческих, то подумайте хотя бы о профилактике с простой обывательской точки зрения: ничем не болеть в ближайшие два-три года. Разве этого мало? Стать добрее, умнее, терпимее, красивее и моложе, в конце-концов! Взгляните хотя бы на свой почерк: каким он был неразборчивым, нервным, дисгармоничным до голодания и каким спокойным, красивым, каллиграфическим стал после. Уже один этот признак — неопровержимое свидетельство радикальных, положительных изменений в самых сокровенных глубинах центральной нервной системы, эндокринной системы, а, стало быть, изменения и омоложения всех остальных систем.

Подумайте о времени, которого всегда не хватает, а тут вдруг в виде неожиданного подарка вам преподносят множество часов для самой эффективной работы — как умственной, так и физической. Умственная будет протекать молниеносно, результативно, на высшем уровне. Этот

феномен наблюдается почти всегда и вызывает огромное неизменное удивление.

Физическая работа не будет столь быстрой, наоборот, замедлится, так как физические силы на какое-то время ослабевают, приходится бегать в более медленном темпе, чаще переходить на шаг. Берегите себя, не переутомляйтесь, не лежите целыми днями в постели, как можно меньше времени старайтесь быть в комнате, почаще выбирайтесь на свежий воздух и ходите ежедневно не менее двадцати километров. Каждые десять километров ходьбы дают приблизительно такое же очищение организма, как суточное голодание.

Почти все лечебные и оздоровительные системы достигаются путем очищения организма и выравнивания энергетики в каналах. Это очищение дает правильное мышление, йога, молитва, медитация, духовная праведная жизнь, сауна, массаж, вегетарианское питание, сыроедение, медленный бег, моржевание, пранаяма (система К. П. Бутейко, Стрельниковой, Лобановой и многих других), туристические походы, любовь и забота об окружающей среде, о наших братьях меньших, добрые дела, помощь ближним, борьба со злом, мужество при отстаивании священных принципов бытия, размышления о высоких истинах.

Но лишь один единственный метод — голодание не менее трех-четырех недель — дарит новые пирамидные клетки в головном мозгу, которые определяют уровень мышления и творческой работы. Об этом необходимо помнить всегда. Только голодание помогает эффективно избавиться от ядов, токсинов, шлаков, полученных из окружающей среды и образованных внутри организма в результате жизнедеятельности. Ведь не зря же ученые считают каждый организм лабораторией по выработке ядов.

Только РДТ является самым быстрым, самым эффективным и надежным средством избавления от последствий радиационного облучения, что так важно сейчас для всех нас и в особенности для жителей Белоруссии и Украины.

Только РДТ надежно лечит алкоголика, курца, наркомана, импотента. Только РДТ надежно и в короткий срок приводит в чувство наших детей и молодых людей, ошеломленных потоком негативной, сатанинской информации, призывающей к нигилизму, разврату, агрессии, вещизму.

Л. В. ПОЛЕЖАЕВ,
профессор, доктор
медицинских наук. —
„Физкультура и спорт",
№ 11, 1988 г.

ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Голод — страшное социальное бедствие. Но голодание в руках знающих и опытных специалистов-медиков — это мощное безмедикаментозное средство лечения многих тяжелых болезней, средство восстановления здоровья, омоложения, профилактики и продления жизни. Этой теме посвящена книга „Голодание ради здоровья", второе издание которой недавно вышло в издательстве „Советская Россия" (авторы Ю. Николаев, Е. Нилов, В. Черкасов).

Метод лечебного голодания, или, как его часто называют, разгрузочно-диетической терапии (РДТ), прошел многолетнее клиническое испытание и в настоящее время широко применяется в Москве, Ленинграде, Минске, Горьком, Арзамасе, Кировограде, Душанбе, Евпатории, Ростове-на-Дону, Одессе, Риге, Ужгороде и других городах. Книга „Голодание ради здоровья" была переиздана в Японии, Болгарии, Греции. Профессор Ю. С. Николаев был избран почетным членом Национальной академии наук США. Он является одним из пионеров метода РДТ и основоположником лечения этим методом психических заболеваний (шизофрении, маниакально-депрессивного психоза, алгоголизма и др.), создателем новой большой школы советских психиатров и врачей по лечению ряда соматических заболеваний. Блестящие лекции Ю. С. Николаева пользуются огромной популярностью. Проведены три научно-практические конференции по РДТ. В план исследования института питания АМН СССР включена тема „Биологическое, физиологическое и морфологическое изучение механизма действия голодания на организм". В том же институте есть и небольшая клиника.

РДТ не сводится только к голоданию, она включает также правильный режим питания, исключение мяса, животных белков и жиров, отказ от алкоголя и курения; предусматривает очистительные клизмы, ванны, массаж. При РДТ в определенный момент наступает переход на эндогенное безвредное питание собственными запасами углеводов, жиров и белков. При этом происходит усвоение организмом углекислого газа (CO_2) воздуха.

В процессе РДТ имеются две равные по времени фазы: фаза голодания и не менее важная фаза восстановления. Во второй фазе происходит восстановление всех структур и функций клеток, тканей, органов и систем организма, их полная перестройка и обновление. Ничего подобного не наблюдается при медикаментозном лечении.

Голодание лечит не одно основное, например, психическое заболевание, по поводу которого больной обратился к врачу, но и ряд других, попутных и серьезных соматических заболеваний, к примеру, бронхиальную астму, заболевания суставов, органов пищеварения (гастрит, язвы желудка и 12-перстной кишки), сердечно-сосудистые, гипертонию, гипотонию, атеросклероз, стенокардию, диабет, болезни печени, ожирение, аллергию, кожные заболевания, остеохондроз, бесплодие, катаракту, глаукому, даже болезнь Бехтерева. РДТ лечит не болезнь, а больного, весь организм, восстанавливает не одну, а многие нарушенные функции.

Здесь важно также отметить некоторые результаты опытов на животных. В Ставропольском медицинском институте показано, что после прививки саркомы здоровым крысам у них развиваются опухоли, и они все погибают. После проведения курса голодания у крыс и последующей прививки саркома не приживляется, рассасывается, и все животные выживают. Следовательно, голодание резко повышает защитные силы организма. В сельском хозяйстве применение голодания на животных позволяет намного продлить жизнь и продуктивность племенных быков-производителей и яйценоскость у кур, что дает огромный экономический эффект (опыты А. С. Аракеляна).

Нельзя не согласиться с профессором Ю. С. Николаевым, что в СССР надо создать специальный научный центр лечебного голодания, ознакомить всех врачей с методом РДТ наряду с другими терапевтическими методами и ввести курс лечебного голодания в программы медицинских институтов и техникумов.

И. К. САМОЙЛОВА,
доктор медицинских наук. —
„Физкультура и спорт“,
№ 4, 1987 г.

ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО

Еще Гиппократ говорил: „Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить“.

Целебное свойство голода было известно в глубокой древности. Есть записи о применении его в Египте в XV веке до н. э. (египтяне голодали по 3 дня в месяц). Как гигиенический и терапевтический компонент голод входит в систему йоги, тибетскую медицину. Великий Сократ и его ученик Платон применяли многодневные голодания.

В настоящее время накоплен значительный материал, свидетельствующий об омолаживающем эффекте голода, а также большой опыт клинического его применения. Положительные результаты лечения голоданием подтверждены на тысячах больных во всем мире. Так, Г. Шелтон еще в 50-е годы провел 30 тысяч курсов лечения.

В нашей стране первыми врачами, применившими лечебное голодание в клинических условиях, были Ю. С. Николаев и Н. П. Нарбеков. Огромное число тяжелых хронических больных находилось на излечении в клинике, руководимой профессором Ю. С. Николаевым. Здесь выросла школа врачей, работающих сейчас в различных городах нашей страны. Многие врачи применяют его уже амбулаторно, без госпитализации больных.

Строго говоря, термин „голодание“ не отражает сути дела. Еще Мечников писал, что человек при добровольном голодании ощущает периодически возникающее чувство голода лишь первые 20 часов. Из своего опыта и опыта многих голодавших могу сказать, что при соответствующей психической подготовке человек может не испытывать чувства голода совсем.

В природе всем организмам приходилось вынужденно голодать. Естественно, что выживать и оставлять потомство могли те существа, которые приспосабливались к голоду. Человек, являя собой венец эволюционного процесса, получил совершеннейший приспособительный механизм. Когда организм не получает пищи извне, он переходит на

собственные ресурсы. В „энергетическую топку“ идут „свои“ углеводы, жиры, белки, причем используется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также опухоли, отеки, спайки, шлаки. Во время голода человек очищается от ядовитых веществ, накапливающихся в нем в результате болезней, приема лекарств, алкоголя, табака, неправильного питания, загрязненной атмосферы и т. д.

Новый белок „нарабатывается“ в соответствии с запросом функции, поэтому так необходим в процессе лечения активный образ жизни — умственная и физическая деятельность.

Наряду со стимуляцией жизненных процессов происходит противоположный процесс — расслабление, щажение важнейших органов и систем.

Есть заболевания, при которых голод противопоказан. Это — язва желудка и двенадцатиперстной кишки, имеющая наклонность к кровотечениям, открытый туберкулез, выраженный гипертиреоз, слабоумие. Не следует лечить также без врачебного контроля диабет.

Лечебное голодание бывает коротким (до 5 дней) и длительным. Длительный голод следует проводить только в клинических или амбулаторных условиях (бесконтрольный длительный голод может принести большой вред). Короткие курсы можно проводить дома, хорошо ознакомившись с методом и подготовив себя.

Существуют различные модификации короткого голода.

1. Голод на воде. Человек пьет только воду дистиллированную или обычную (отстоенную), холодную или горячую, отвар шиповника, настои трав, „боржоми“. В воду можно добавить лимонный сок (1 чайная ложка на стакан) и 3—4 чайных ложки меда на день (при комбинированных пороках сердца, с преобладанием стеноза, с отеками и застойной печенью количество жидкости ограничивается).

2. Голод на соках. 1—1,5 литра в день фруктовых или овощных соков (свежеприготовленных). Морковный, яблочный, свекольный и капустный соки, разбавленные водой. Свекольный сок нельзя применять гипотоникам, перед употреблением он должен постоять 2—3 часа в холодильнике.

3. Голод фруктово-овощной. По 250—300 г фруктов или овощей 2 раза в день с интервалом в 6—7 часов.

4. Голод на сыворотке, простокваше, кефире (400—600 г в день).

5. Утренний голод. Утром выпить стакан воды или сока. Завтракать через 4—5 часов. Такой голод полезно практиковать постоянно.

Начинать оздоровление голодом можно тогда, когда чувствуешь свою психологическую готовность к этому. Важно также положительное отношение близких.

Накануне вечером принимается слабительное (30—50 г сернокислой магнезии, разведенной в воде). Г. Шелтон и П. Брэгг рекомендуют голодать без очистительных процедур, большинство же специалистов настаивают на их применении.

Клизму во время голода рекомендуется делать ежедневно. Полезны промывания кишечника отваром ромашки, шалфея, зверобоя.

Во время голода следует пить, сколько хочется. С питья надо начинать день после чистки зубов, полоскания горла и носа, умывания.

После клизмы — гимнастика, самомассаж, затем душ. В холодное время года на голоде ощущается зябкость, поэтому душ можно принимать вечером или после прогулки. Перед сном необходимо хорошенько растереть тело.

Во время голода нужно вести обычный образ жизни, но стараться больше быть на воздухе, ходить. В течение дня можно отдохнуть в постели. При голодании на работе следует отдыхать по 5 минут через 1,5—2 часа (сидя расслабиться, пройтись по комнате). Не курить, не находиться в накуренном помещении и чаще проветривать его.

Слюну во время голода следует сплевывать, так как ядовитые вещества выделяются и слюнными железами.

Механизм голода, так же как и любая функция, тренируется. Поэтому начинать голодание лучше с 1 дня раз в неделю. Через 1—4 месяца можно добавить к этому 2—3-дневный, а затем и 4—5-дневный голод 3—4 раза в год. Короткие курсы (по 3—5 дней) можно применять и чаще (через 4—6 недель, а при упорных хронических заболеваниях — провести 2—3 курса подряд с перерывами в 2 недели).

Вопрос о сроках голодания каждый должен решать в соответствии со своим здоровьем и возможностями. Нужно знать при этом, что за голодом следует период восстановления, в течение которого не чувствуешь себя вполне здоровым.

Выход из голода требует очень серьезного отношения. Продолжается он столько же дней, сколько и сам голод. Желательно, чтобы первые два дня выхода у работающих

приходились на субботу и воскресенье. Во время выхода исключаются из питания: соль, мясо, рыба, яйца, грибы.

При однодневном голоде выход прост. Соки, фрукты, овощи (сырые или приготовленные на огне), каша с небольшим добавлением масла, немного черствого хлеба, мед.

Выход из трехдневного голода. 1-й день. Утром — стакан воды или разбавленного водой сока. Через 15—20 минут — размоченный с ночи чернослив или инжир (4—8 штук). Завтрак — тертая морковь (100 г) с кефиром или без него, немного (100 г) каши (геркулес, гречневая) или 1—2 хрустящих хлебца. Через 2 часа — отвар шиповника, мяты, зверобоя или других трав с ложкой меда. Обед — салат из тертой моркови и капусты, овощной суп, овощи, тушеные с молоком, или картофельное пюре. Ужин — фрукты, стакан простокваши. В перерывах между едой в течение дня — 3 яблока.

2-й день. Утром — то же. На завтрак прибавляется 10 г сливочного масла, каша (овсяная, гречневая, пшенная) 150 г. На обед немного чеснока. На ужин — 2—3 грецких ореха. Остальное — то же.

3-й день. Утром — то же. Завтрак — тертая морковь, каша, хрустящие хлебцы или черствый хлеб („здоровье", „докторский"), 20 г сливочного масла, 4—6 грецких орехов. Обед — овощной суп, салат из свежих овощей, тушеные овощи, сливочное и подсолнечное масло, хлеб (100 г), творог (30 г). Ужин — салат из свежей капусты, огурцов с подсолнечным маслом, творог. На ночь — стакан простокваши. В течение дня между едой — 3 яблока.

При 4—5-дневном голодании первый день выхода следует провести на соках, овощных отварах, отварах трав, небольшом количестве тертых яблок. Остальные дни — как при трехдневном голодании.

Диета может существенно варьироваться в зависимости от сезона, состояния здоровья и возможностей (в трудных условиях выход может быть осуществлен на любой съедобной траве, лесных ягодах, сухарях). Очень важно (и не только после голода) есть не торопясь, тщательно пережевывая пищу. Эту привычку необходимо выработать.

Благотворное влияние голода одни ощущают очень быстро, у других оно приходит позднее. В таких случаях нужно знать, что каждый день голода выводит из организма порцию шлаков и оздоравливает его.

Пройдет некоторое время, и вы почувствуете, что работоспособность ваша увеличилась, улучшилось настрое-

ние, крепче стал сон. Заметите, что ярче и выразительнее стали глаза, эластичнее и здоровее кожа, голос стал звонким и живым, а тело — стройным и подвижным. Пройдет год, другой, и вы увидите, что перестали болеть гриппом, „простудами“, что вы, вообще, живете без лекарств. Появится отвращение к спиртному, курению (у некоторых стойкое отвращение к курению возникает с первого однодневного голода!). Все это произойдет тем быстрее, чем серьезнее вы отнесетесь к [illegible] жизни.

В. Г. ЧЕРКАСОВ,
писатель

О ФРАКЦИОННОМ МЕТОДЕ РДТ

Метод лечения саркоидоза легких тремя последовательными курсами дозированного голодания признан учеными медиками и запатентован как крупное открытие советских ученых. Лекарствами саркоидоз не лечится.

Позже выяснилось, что этот фракционный метод РДТ лечит и рак толстого кишечника, рак прямой кишки IV стадии, когда уже не лечит ничто. Интересно, что большая часть пациентов лечилась не в стационаре, а амбулаторно и даже в других городах, например, на севере, в Магадане, на Камчатке. За процессом лечения наблюдали и давали советы либо врачи, либо бывшие больные, уже прошедшие этот курс лечения.

Методика довольно простая: перед началом 1-го курса больной принимает двойную дозу слабительного — это 60 г горькой соли, т. е. целая коробочка, которая стоит 10 коп. в аптеке. На коробочке написано: принимать 30 г, т. е. половину. Но при половинном приеме бывает лишь в желудочно-кишечном тракте „шурум бурум“, т. к. тракт не очищается хорошо. 60 г соли (ее называют или „горькая“ или „английская“ — сернокислая магнезия) разводят в стакане воды, выпивают и запивают несколькими глотками чистой воды. Это делается утром, вместо завтрака. И к вечеру человек уже очищен. Это и будет первым днем голодания, 1-го курса или 1-й фракции. Каждая фракция длится 21 или 24 дня. Иногда, если больной ослаблен, ему назначаются более короткие фракции по 14 или даже по 10—12 дней. Но действуют такие фракции слабее. Прежде

считалось, что после длительного курса голодания (например, 28—35-дневного) надо выждать полгода, чтобы проводить следующий курс. Голодали даже по 42, по 63 дня. До завершенного голодания. Но такие сроки выдержать нелегко. Гораздо удобнее фракционный метод. И он более эффективен, потому что оказалось: если правильно голодать и правильно выходить из голодания, то примерно месяц или два после голодания на правильном питании продолжаются все оздоровительные, омолаживающие, лечебные процессы в организме, как во время голодания.

Поэтому, если человек голодает 21 день, затем 28 дней питается, затем снова голодает, скажем, 21 день, затем 35 дней питается, а затем голодает 3-й курс 21 день, то лечебный процесс длится непрерывно почти полгода (приплюсовыванием первые 5—7 недель питания после 3-го курса). Вот именно в этом и заключается важнейшая лечебная сила фракционного метода, разработанного молодым, талантливым белорусским ученым Войтовичем, кандидатом медицинских наук, кардиологом. Метод запатентован в соавторстве с профессором Куницыным.

За 15 лет испытаний не было ни единого несчастного случая даже при самых тяжелых заболеваниях, когда лечили практически безнадежных больных, прошедших перед тем всевозможные лекарственные методы, лучевую терапию и химиотерапию.

Отмечено, что после 3-го курса голодания желудочно-кишечный тракт бывшего больного становится, образно говоря, — „луженым", способным переваривать и эффективно усваивать любые продукты.

3-я фракция или 3-й курс голодания длится у каждого человека индивидуально. Одному достаточно 2 недели, или 14 дней, а другому 3—4 недели. Вот тут надо выдержать до завершения, т. е. до тех пор, пока щеки и губы вдруг станут розовыми, язык очиститься от белого налета, глаза заблестят и появится желание есть. При этом начинает выделяться слюна, порой довольно обильная, так что, если это случится ночью, то подушка бывшего больного бывает влажной. Это называется правильным завершением голодания.

Почему мы так усиленно и многократно подчеркиваем слово „правильное голодание", „правильное питание". Потому что даже малые нарушения при голодании и во время восстановительного питания блокируют процесс излечения и результат получается значительно ниже. В чем чаще всего выражается нарушение? В безволии. Больной не вы-

держивает, съедает что-нибудь во время голодания. Или съедает не то, что надо, во время восстановительного питания. „Я чуть-чуть“, „Я лишь одну конфетку“, „Я лишь одну ложку холосаса (сироп шиповника с сахаром)“. Но одна конфетка, одна чайная ложка сахара или меда блокирует важный процесс усвоения организмом углекислоты и азота из воздуха. При правильном голодании, когда больной не ест и не пьет ничего, кроме воды, у него на 7—11-й день голодания организм, подобно растению, начинает усваивать углекислоту и азот. Так что по сути дела употреблять слово „голодание“ — неверно. Идет другое питание, из других источников, по-иному, что и является причиной чудесного излечения самых тяжелых заболеваний.

Поэтому необходимо терпеть, когда наступает плохое самочувствие, это как раз и является доказательством успешного лечения, плохое самочувствие длится недолго, всего лишь несколько часов, затем наступает улучшение. Плохое самочувствие некоторые лекари советовали устранять столовой ложкой меда или же питьем „Боржоми“, при этом действительно становится легче, например, прекращается тошнота или перестает болеть голова. Но... заодно и прекращается переход на эндогенное питание. Голова пройдет и в том случае, если больной выполнит дыхание по методу Бутейко или совершит длительную прогулку, или же искупается в речке. Кстати, одним из непременных условий успешного лечения и хорошего самочувствия — обязательные ежедневные длительные прогулки до 20 километров некоторым больным, которые почему-то не теряют веса, даже проходя до 30 километров в сутки. Физические упражнения назначает врач, и еще обязательный ежедневный массивный основательный массаж всего тела, особенно грудной клетки; массаж конечностей и грудной клетки, живота; спереди больной может проделать себе сам, сзади спину труднее; желательно, чтобы кто-то помог и основательно кулаками проработал позвоночник и спину, разумеется с умом, осторожно, постепенно день ото дня усиливая массаж; можно роликами прокатать сзади спину.

В. Г. ЧЕРКАСОВ,
писатель

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

Это основа основ. Нельзя 3—5 недель ничего молочного и ничего такого, что быстро всасывается: сладкий чай, кофе, какао. Самое лучшее — это на первый день выхода овощные или фруктовые соки, разведенные наполовину водой. На второй, третий день — соки неразведенные. По стакану через два часа. Но важнее не время и количество, а сам процесс. Необходимо не заливать в себя, а смаковать во рту каждый маленький глоток. Именно во рту сок подготавливается к правильному перевариванию и именно во рту — языком, слизистыми, зубами, деснами — обрабатывается и усваивается пища, извлекается из нее самая необходимая энергия. Без понимания этого, без умения каждый комочек каши превратить во рту в молоко, при простом заглатывании непережеванного (как это происходит у хищников, зверей и у большинства людей — мясоедов) человек упускает самое главное, самое ценное, он просто на самом низком уровне изводит пищу почти понапрасну, зачастую превращается в некую машину по выработке удобрений.

Да, удовольствие он получает во время поглощения пищи, но смешивая все подряд, белки с углеводами, овощи с фруктами, молочные продукты с хлебом, кашей, макаронами и т. п., вызывает в желудочно-кишечном тракте метеоризм, брожение, длительное отравление себя вместо того, чтобы питать. Правильно питающийся человек ест мало, а энергии у него больше, он практически не устает за день. Ничем не болеет, всегда энергичен, весел, силен, здоров, работоспособен. С 3-го и 4-го дня можно начинать каши. Иногда начинают уже с первого дня выхода из голодания, но при этом еще более тщательно жуют каждый комочек, превращая его во рту со слюной в молоко. Очень полезно употреблять в пищу различные листья, зелень, травы, особенно дикие, хотя бы понемногу: подорожник, манжетки, яснотки. Длительная ходьба или медленный бег, массаж необходимы на протяжении всего курса лечения и после лечения. Всегда!

Рассказать обо всем этом коротко почти невозможно. Необходимо узнавать дополнительно из книг Ю. С. Николаева „Голодание ради здоровья", „Простые истины", в

которых есть главы о голодании. Из книг П. Брэгга „Чудо голодания“, Г. Шелтона „Голодание может спасти Вам жизнь“ и в особенности А. Суворина, который издал в 20—30 гг. в Югославии, Польше и др. странах около 8 томов по голоданию. Важнейшие из них, пожалуй, — „Лечение голодом и пищей“, „Практика голодания“ и др. Очень важны советы знающих людей, статьи в газетах и журналах, посвященных этому вопросу. За последние четверть века подобных статей опубликовано более двухсот: в „Литературной газете“, „[illegible] индустрии“, в „Советской России“, в журналах. Но [illegible] в которых пишут, что голодание еще недостаточно [illegible], что оно может принести вред и лучше им не заниматься, читать не следует, т. к. ни единой такой статьи не [illegible] специалист по голоданию, а только те лжеученые, которые сами никогда не голодали, вопроса этого не изучали, а пугают людей из ревности и зависти к тем врачам, которые умеют лечить голоданием и делают практически ненужными лекарства и многие иные методы лечения.

Делать ли клизмы? Первую неделю первого курса делать каждый день, вторую неделю голодания — через день. Третью неделю — два-три раза в неделю. После клизмы наступает улучшение самочувствия. Но слабительных принимать нельзя, т. к. это нарушает правильное питание из других источников. После 7-го и 11-го дня в желудок выделяется через стенки уже не желудочный сок, а питьевой сок, и вымывать слабительными его нельзя, можно только пить воду понемногу, 1—2 литра воды в сутки. Даже на прогулках желательно брать с собой небольшую бутылочку с водой и время от времени „прикладываться“ к ней. Это улучшает самочувствие.

Во время голодания и выхода из голодания никаких искусственных витаминов не надо принимать, организм сам прекрасно синтезирует любые витамины, особенно у тех, кто делает у себя массаж, много гуляет на свежем воздухе, принимает солнечные ванны. Не надо забывать, что наша кожа — это 17% веса организма, что примерно 10 кг. Это огромная поверхность, равная примерно 2 кв. метрам, это своеобразная гигантская эндокринная железа, вырабатывающая до 70 необходимых человеку гормонов витаминов (под кожей): кожу называют третьим легким, третьей почкой, второй печенью — так она важна. И от состояния кожи во многом зависит состояние здоровья, успешность лечения. Воздействия на кожу: массаж, водные ванны, процедуры, парилки с веником, пребывания на

солнце в обнаженном состоянии, сауны, грубая мочалка — все это помогает оздоровлению, омоложению, хорошему настроению и т. д.

Желательно на голодании принимать мумие в малых дозах: 0,05—0,07 грамма один раз в день, утром. Десять дней пить, затем 5 дней перерыв, снова 10 дней пить, 5 дней перерыв. 3—4 таких курсов. Пять сотых грамма — это крошечка сухого мумие величиной с пшеничное зернышко. Никогда не следует пить за один раз больше, чем шарик величиной со спичечную головку. Многочисленные исследования установили, что мумие действует подобно гомеопатическим средствам. Когда доза превышает 0,2 г за один прием, то действие его ухудшается или сводится к нулю. Но торговцы этим средством, заинтересованные в больших доходах (ведь мумие стоит 3—5 и более рублей за один грамм), наводнили рынок рецептами, в которых даются советы принимать большие дозы. Это неправильно.

Лучшая вода — это родниковая, сырая, чистая. Но можно кипяченую. Еще лучше — талая; предварительно заморозить ее в холодильнике, а затем оттаять. Те, кто решается принимать голодание самостоятельно, не под наблюдением врачей, должны знать, что это сильнодействующее средство, но и опасное. Почему опасное? Из-за безволия человека. Человек сначала должен узнать себя: способен ли он на выходе из голодания не сорваться, не обожраться, не начать „метать" в себя все подряд, что видят глаза. Это бывает, к сожалению. На человека находит эйфория, словно помрачение ума, паралич воли, и он не может удержаться. Чувствует себя хорошо и обжирается, потом болеет. Новичку-одиночке необходимо начинать постепенно: сначала набрать опыт 6—10 раз по одному дню, затем по 2—3, затем по 4, потом по 7, по 10, не более. И уж потом, когда человек изучит себя, узнает и убедится, что воля у него есть, и он умеет ею пользоваться, способен владеть собою, можно позволять себе отголодать сразу две недели. Это считается средним сроком, не длительным. Здесь нарушения на выходе из голодания не слишком опасны. Но после длительных сроков голодания — 3—5 недель — нарушение смертельно опасно. Что значит нарушение? Обжорство, когда человек начинает есть много, почти не пережевывая. Мешанина, когда он ест все подряд, как ел всю жизнь: 3—35 видов еды за один присест. Что мы делаем во время праздников? Совершаем безумие. Мешаем все подряд. Продукты, каждые в отдельности хорошие, отличные, порою это очень дефицитные деликатесы, редкие.

Но съеденные в один присест, в большом количестве эти замечательные продукты превращаются в отраву.

Даже образованные люди (например, при „обмывании“ докторской диссертации в ресторане) ведут себя, как дикари. Через час они расстегивают ремни и пояса на брюках. А в конце „веселья“ — еле держатся на ногах и едва могут дышать, так объелись. Поэтому среди современных людей часто встречаются тучные с огромными животами, имеющие по 50—70 кило избыточного веса, неспособные бегать, даже ходить с трудом. Вернувшись домой после работы (где целый день, в основном, сидели), валяются на диванах в изнеможении. Эти люди едят много, жадно, быстро, беспорядочно, не знакомы с работой Г. Шелтона „Правильное сочетание пищевых продуктов“ и другими работами ученых. А если нечто подобное читали, то не руководствуются ими, а живут по привычке, т. е. своими зубами роют себе могилу. Вот такие люди очень опасно голодают сразу длительные сроки. Эти люди, как правило, очень нуждаются в голодании, т. к. во время голодания желудок и кишечник приходят в норму, уменьшаются в объеме, а если были опущенными, то поднимаются на свое место. Но если такой человек не нуждается, не научился удерживать себя за столом, будет после голодания есть еще больше и беспорядочнее, то и результат будет малым или даже отрицательным. И наоборот, человек неграмотный, не прочитавший ни единой книжки о голодании, но начинавший пробовать осторожно, умеющий держать себя в руках, способен достигнуть замечательных результатов. Голодание способно преобразить человека, омолодить, дать новое понимание жизни.

Кто начинает с 2—3 дней, осторожно, должны помнить, что первые 3 дня голодания — самые трудные, самые неприятные. Человек чувствует себя хуже, он вроде бы постарел или перенес какую-то болезнь „на ногах“. Не зря лечебное голодание называют „добровольной болезнью во имя здоровья“. Самая легкая — 3-я неделя от 14-го до 21-го дня. Это отмечают почти единодушно тысячи людей, испытавших этот благодетельный метод. Но, повторяем: без достаточного опыта, без умения держать себя „в руках“, без воли — это опасно для начинающего, даже если он „все знает теоретически“. Он может знать плохо свои слабости, несдержанности своего легкомыслия даже.

Если уж случилась такая беда, если „сорвался“ на выходе из голодания, если объелся, да еще неподходящими продуктами — уж лучше поскорее выпить еще теплой во-

ды и вызвать щекотанием пальцами в горле рвоту. И затем совершить спокойную прогулку. Напомним, что в старину лучшим методом при различных отравлениях считалась длительная ходьба в быстром темпе. Если человек отравился, например, грибами или еще чем-то, лекарь, фельдшер или опытный человек не давал отравленному спать всю ночь, заставлял ходить или даже бегать. И такие выздоравливали. А те, что не хотят ходить и предпочитали лежать — погибали от отравления, даже если съели меньше отравленного продукта. То же относится и к животным. Если, скажем, лиса или волк съедают отравленное мясо, специально разложенное охотниками, и при этом уснут, то погибают, но если охотник появился вдруг раньше времени, то зверь от испуга вскакивает, начинает убегать из последних сил, по дороге срыгивает пищу, или „прошибает“ его понос. И он убегает, выздоравливая.

После лечения голоданием необходимо меньше есть, чем прежде. И меньше будете болеть. Жизнь будет лучше, ярче, красочнее, интереснее, счастливее! Попробуйте начать более интересную жизнь, добиться счастья!

Г. А. ВОЙТОВИЧ,
кандидат медицинских наук

МОЖНО ЛИ ПРИМЕНЯТЬ РДТ В ДОШКОЛЬНОМ И ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

(Из книги „Исцели самого себя“)*

Что же касается применения среди детей лечебного голодания, то весьма демонстративен следующий пример. У пациентки Ш. с нефроптозом после проведения фракционного метода РДТ родился здоровый ребенок, который до 11 месяцев ничем не страдал, но затем заболел ангиной, отказался от пищи и пробыл без нее двое суток. Когда через 36 часов голодания ребенка осмотрел врач повторно, он не увидел патологических изменений на миндалинах, которые констатировал при первичном осмотре. Ребенок буквально на следующий день голодания стал активным, нормализовалась температура, и без единой таблетки практически за двое суток голода маленький пациент был здоров.

Дело в том, что накануне зачатия ребенка совместно с матерью проводил фракционный курс РДТ и его отец, поддерживая морально в этом деле свою жену. Таких гуманных примеров можно привести очень много. По-видимому, именно поэтому оба родителя, испытав благотворное влияние голода, сознательно „не пичкали“ пищей своего заболевшего ребенка, когда последний инстинктивно отказался от еды. Возможно, инстинкт у таких детей, когда их родители проводили в свое время повторные курсы РДТ, срабатывает более четко и убедительно при ситуации заболевания.

В целом, по данным ведущих специалистов, которые проводили РДТ детям, ребенку до одного года рекомендовано проводить без пищи не более одних суток, двухлеткам — двое суток, и так далее дни голодания должны соответствовать возрасту ребенка до 12 лет. В более старших возрастах 13—18 лет дети, подростки и юноши могут проводить более длительные курсы РДТ: до 20 дней. При этом важно, чтобы специалист оценил возможности молодого человека с учетом его исходного веса, психологической настроенности и воспитания. Избалованные дети-хроники могут нарушать режим голодания, скрывая этот факт от родителей. Однако у врачей-специалистов имеются довольно-таки убедительные критерии, чтобы разобраться в грубых нарушениях РДТ. Как правило, эти нарушения бывают в период первого курса дозированного голодания, когда ребенок или подросток глубоко (пусть подсознательно) не прочувствовал лечебно-профилактический эффект этого уникального оздоровительного метода. Следует отметить тот факт, что даже меньшими по продолжительности курсами РДТ достигается значительно раньше и более могучий окончательный лечебный эффект в детском возрасте в сравнении со взрослыми или лицами преклонного возраста.

Больной Г., 10 лет, страдал бронхиальной астмой с тяжелым течением заболевания, с явлениями хронического бронхита, бронхоэктазами и гнойной мокротой. Заболел пневмонией, а затем и астмой в шестимесячном возрасте, принимал многие годы в ингаляторах симпатомиметики прямого действия, гормоны. Попытался в последующем освободиться от этих лекарств различными вариантами закаливания и народными медикаментозными средствами: вегетарианское питание, климатотерапия; спелеолечение (лечение в шахтах), сауна, иглотерапия, точечный массаж, дыхательная гимнастика с задержкой дыхания и т. д. Освободиться от лекарственной зависимости и частых обостре-

ний заболевания ребенок не смог. Больной мальчик за компанию с матерью провел два курса РДТ по 10 дней на берегу моря под наблюдением автора, и болезнь отступила. Отмечена стойкая длительная ремиссия заболевания, несмотря на крайне запущенный процесс в бронхо-легочном аппарате пациента.

К сожалению, пока специалисты РДТ боятся брать незнакомых детей на дозированное голодание, перестраховываясь тем, что дети проще могут нарушить режим голодания, и тогда все издержки этого нарушения падут на голову специалиста противниками РДТ. А их пока больше чем достаточно. И противники лечебного голодания чаще занимают более высокие руководящие посты в органах здравоохранения. Этой проблемой следует заняться вплотную самим педиатрам, а не ждать, когда специалисты по РДТ преподнесут им готовые результаты „на блюдечке". Это относится не только к педиатрам, но и к дерматологам, невропатологам, онкологам, урологам, нефрологам, эндокринологам, травматологам и другим специалистам.

С. СТАСОВ,
журналист. —
"Химия и жизнь",
№ 3, 1988 г.

ЗАПИСКИ ГОЛОДАЮЩЕГО

1. Начало

Медлительный больничный лифт, наконец-то, дотащился до седьмого этажа. Дежурная сестра дала прочитать лист с местными правилами и предложила расписаться под всеми, хотя я не запомнил и половины. Потом она плеснула в стакан раствора магнезии, долила воды и, вручив этот коктейль мне, по чистенькому коридору отвела в пятиместную палату, напоследок посоветовав выпить еще пару стаканов воды. Так я стал одним из сорока пациентов того отделения 68-й московской больницы, где лечат голодом по знаменитому методу профессора Ю. С. Николаева.

Пока магнезия не дала себя знать, оглядываюсь, прикидываю... В холле — аквариум, растения в кадках и кашпо, телевизор. Голодные, очень голодные люди не терзают друг друга, не впиваются зубами в растения, не корчатся в адских конвульсиях, а с интересом смотрят футбольный матч „Спартака" с „Шахтером". В общем, все дружелюбно, миролюбиво.

Вечером, когда кончилась [illegible] беготня, соседи по палате интересуются, что именно привело меня в их общество. Отвечаю — гипертония.

Утром врач-ординатор Наталья Сергеевна Белозерова, увидев на манометре мои 175/110, говорит, что надо настроиться на 21-дневное голодание, плюс еще дней десять жестокой диеты — так называемого выхода из голода.

Кстати, артериальное давление — один из наиглавнейших показателей состояния пациентов и меряется здесь почти каждодневно поголовно у всех, от чего бы человек ни лечился. В научных публикациях оговорено, что если оно упадет до 85/50 мм рт. ст., то голод следует прекращать, не взирая ни на что. (Но это вовсе не означает запрета на голодание для гипотоников — у них давление обычно нормализуется). Прерывают лечение и при сердечной аритмии, стойких рвотах, желтухе.

Голодать дано не каждому: вот что будет сказано о противопоказаниях к РДТ — разгрузочно-диетической терапии, как именуют лечение голодом на официальном языке, во втором издании научно-популярной книги профессора Ю. С. Николаева с соавторами „Голодание ради здоровья". Ее готовит к выпуску в свет в 1988 году издательство „Советская Россия". Так вот, прибегать к голодовке нельзя при легочном туберкулезе в острой стадии; базедовой болезни в выраженной форме (увеличение щитовидной железы и повышение ее функции: резкое ускорение обмена веществ, учащение пульса, пучеглазие); аддисонизме и некоторых других эндокринных заболеваниях; злокачественных опухолях и белокровии; при циррозе печени и почек; при органических поражениях нервной системы; при заболеваниях, где нужно срочное хирургическое вмешательство — острый аппендицит, заворот кишок и прочее. Противопоказана РДТ беременным женщинам, кормящим матерям, а также людям с глубокими степенями истощения.

В публикациях других авторов к этому запретному списку добавлены гельминтозы и юношеский сахарный ди-

абст. Возрастных же ограничений нет — голоданию все возрасты покорны.

2. В чем суть лечебной голодовки?

На мой взгляд — в экологии. Да, да, не улыбайтесь — это самый экологический способ лечения. Ну уж, если не самый, то один из самых. Разве вас не потрясают сведения о том, что голодавший червяк пережил 19 поколений своих откормленных собратьев, что курица, которую время от времени лишают пищи, несет яйца до 18 лет, что голод омолаживает вконец измотанных быков-производителей, возвращает им половую потенцию. А кто не знает о том, что собаки и волки, заболев, не хотят кормить болезнь и тратить энергию на переваривание и усвоение пищи, на выделение остатков, а лечатся именно голодом.

Вспомните, наши далекие пращуры частенько ложились спать с пустым животом. Ведь не каждый день удавалось загнать в яму мамонта или разыскать нужное количество кореньев. И не думайте, будто голод был спутником человека только в те времена, когда люди кутались в шкуры и ночевали в пещерах. Во время религиозных долгих постов тоже ничего не ели. Но даже куцые посты давали пользу. Вот, например, что писал в 1769 году профессор Московского университета Петр Вельяминов в своей книге „Слово о постах как средстве предохранения от болезней“:

„Люди слабого сложения находятся тогда в хорошем состоянии в рассуждениях своего здоровья, когда почувствовавши слабость, мало-помалу от обыкновенной своей пищи убавляют, а еще в лучшем бывают состоянии, когда они совсем через несколько времени по своей возможности оной не принимают и делают с желудком некоторый образ перемирия, который после такого отдыхновения получает лучшие силы и для принимаемой впредь пищи, и переваривание оной делается удобнейшим“.

Ну, а что происходит в организме, когда „оной пищи“ не имеется? Невооруженным глазом видно, что человек худеет. За 50 суток экспериментального голодания, при свободном доступе к воде, уходит примерно треть веса. Это не страшно: последствия необратимы, если начнут распадаться белки жизненно важных органов.

Увы, смерть зачастую подстерегает не за 50 суток, а гораздо раньше: люди и животные гибнут не от истощения, а из-за самоотравления продуктами распада тканей. Ко-

нечно, обильное питье способствует вымыванию шлаков, но и без клизмы не обойтись. Однако, если, скажем, человек заблудился в тайге, где он раздобудет клизму, чтобы ставить ее себе хотя бы через день или каждодневно, как того требуют врачи? Продукты распада уносит не только промывание кишечника — врачи рекомендуют душ или ежедневную ванну и длительные, но не изнуряющие прогулки на воздухе. Весь [illegible] на воздухе тоже освобождает организм от накапливающейся в нем дряни. И вовсе недаром из некоторых зарубежных клиник выписывают голодающих пациентов, [illegible] могут, но не желают гулять минимум по три часа в день.

У затерявшегося в тайге человека нет затруднений с прогулками на свежем воздухе. А чтобы других трудностей было поменьше, ему хорошо бы сразу съесть остатки продовольствия и потом обходиться только водой — специалисты уверяют, что полное голодание во много крат безопаснее частичного. Если в желудок попадает хотя бы горсть клюквы или брусники, это вызывает дистрофию, ибо организм не переходит на внутреннее, эндогенное питание, да и муки голода становятся сильнее. Гораздо лучше, когда во рту нет и маковой росинки.

Ныне, особенно среди горожан, голод в моде. Надо это или не надо, но к нему прибегают люди, даже не посоветовавшись с врачом. Голод не игрушка. А между тем с разных сторон слышатся восхищенные рассказы о том, что некто Н. или некая М. на свой страх и риск проголодали дома целый месяц. А ведь специалисты единодушны в том, что только в редчайших случаях стоит истязать свою плоть более двух-трех недель. Медициной твердо установлено, что самая благодатная для здоровья потеря веса — 12—15 кг и что в колоссальном числе случаев не стоит гнуть палку дальше. Причем молодые люди и дети вес теряют быстрее пожилых, для них длительная голодовка вовсе ни к чему.

В первые дни вес тает стремительно потому, что быстро уходит застоявшаяся в теле жидкость и сгорают углеводы. Когда же организму для покрытия энергетических нужд приходится браться за накопленный жир, снижение массы тела замедляется. Например, я худел в день всего на 0,4 кг.

Физиологи часто пишут: мол, в нашем теле жиры до CO_2 и воды сгорают в пламени углеводов. А при РДТ организм теряет углеводы за считанные дни, и поэтому жиры окисляются лишь до промежуточных продуктов — кетоно-

вых тел: ацетона, ацетоуксусной и оксимасляной кислот. В этот период голодания, именуемой ацидозом, от человека пахнет ацетоном. В зависимости от индивидуальных особенностей максимальная концентрация кетоновых тел в крови бывает на 6—12-й день голода. В эти дни может быть плохое настроение, вялость, головные боли.

На протяжении моей 21-дневной голодовки самочувствие не было ровным. После первоначальной некоторой вялости, на шестой день захотелось движений, и я с удовольствием сделал большую зарядку. А вот на девятый день больше обычного мерз, кружилась голова, пошатывало и была всамделишная „дрожь в коленках“. Стало очень трудно ходить по лестнице. Слава богу, на следующий день все прошло. Когда я этими наблюдениями поделился с Юрием Сергеевичем Николаевым, тот сравнил состояние голодающего организма с набором высоты самолета. Самолет мотает и трясет, пока он не поднимется выше облаков. Так и организм поднялся, перешел в другое состояние, покончил с ацидозом. Плохое самочувствие было и на 18—19-й дни: еле таскал ноги, не хотелось даже читать. Но объяснений этому уже не искал — конец был не за горами.

Давайте от практики опять перейдем к теории.

С окончанием ацидоза уровень кетоновых тел в крови падает, включаются более совершенные механизмы обмена веществ. Спустя семь-девять дней воздержания от пищи появляется так называемая спонтанная желудочная секреция. В ней много белков и ферментов. При РДТ этот секрет становится едой: разлагается на составные части и всасывается в кровь.

Получается, будто человек ест сам себя. Но не думайте, что голодающие — людоеды. Ничуть. Фагоцитарная активность лейкоцитов становится такой, что организм избавляется от „лишних“ тканей и больных клеток. Этот благодатный процесс специалисты именуют аутолизом. Именно он омолаживает, очищает организм, причем из „лишних“ тканей образуются физиологически активные соединения. Но тело не транжирит все что попало — сердце и мозг очень долго удерживают свою массу.

Вот бухгалтерия голодающего организма: 82% своих энергетических потребностей он покрывает, расходует жировую ткань, 15% — за счет белков, 3% затрат приходится на углеводы. Организм экономит на всем: снижает уровень обмена веществ и артериальное давление, замедляет дыхание и пульс, суживает периферические сосуды, чтобы

сократить теплоотдачу. Но все равно люди зябнут, ведь теплообразование уменьшилось и температура тела снизилась. И, что ни говори, голодать лучше всего в теплое время года, например, летом или ранней осенью. Немаловажно и то, что в это время всем доступны фрукты и овощи, которые очень и очень нужны при выходе из голода.

Не хватит ли теории, не перейти ли снова к практике?

3. Палатная жизнь

В нашей палате иерархия общеинтересных тем была такова: гастрономия и кулинария, ее величество клизма и, наконец, СПИД, о котором в газетах появилось сразу несколько публикаций.

Про клизму теперь знаю вроде бы все. Надо лечь на левый бок, массировать живот против часовой стрелки, чтобы вобрать в себя побольше теплой воды (от 0,5 до 2 л в зависимости от индивидуальной переносимости). Можно бросить в нее несколько кристалликов марганцовки. Если кишечник не хочет впускать в себя воду, надо подождать — вдруг он передумает и смилостивится. Хорошо бы воду удержать в себе 5—10 минут. И т. д. И т. п.

Многие удивлялись, сколько всяческой дряни сидит в кишках и выходит даже после 20 дней голода.

Некий москвич, голодая на дому, вместо клизмы на свой страх и риск 21 день принимал слабительное, не ведая о том, что выводит из организма ту самую спонтанную желудочную секрецию и так называемые вещества-электролиты, химически раздражает желудок и кишечник, усугубляя тем самым физиологический кавардак в собственном теле. Результат был плачевным: организм не перешел на эндогенное, внутреннее питание, начались обмороки и прочие неприятности. Можно упасть в обморок и в противоположном случае, если никак не очищать кишечник, токсикоз не заставит себя долго ждать.

Гастрономическая же тема в палате затмила все. Она здесь играет новыми, невиданными красками. В особом почете чеховский рассказ „Сирена", где от поросенка с хреном истерика делается, а жареные гуси-мастера пахнут, где из сочной кулебяки с жирной начинкой, яйцами, с потрохами, с луком, масло капает, как слеза, а щи горячие, огневые... Если бы Чехов лечился вместе с нами, сколько бы разных „Сирен" он написал!

Жаркие дебаты вспыхивали и когда персонажи телевизионного фильма вдруг начинали есть. Пользовались успехами и те пациенты, что забегали в ближайший гастроном, дышали там всласть и потом смачно рассказывали всем желающим, чем и как там пахнет. Интерес вызывали и немыслимые салаты с чесноком и луком, употребляемые вместо соли, которые в столовой истово готовили себе те, кто уже начал восстанавливаться.

Однако надо признаться, что по-настоящему есть не хотелось. Гастрономические прения — это, так сказать, дань прошлому или мечта о будущем. Ведь сколько ни голодай, а есть все-таки придется.

4. Чего надо опасаться?

Аппетит исчезает где-то на третий день голодания. Язык обволакивает белый или серый налет. Во рту воцаряется помойка. Приходится чистить зубы по нескольку раз в день. Огорчаться не надо — это все хорошие признаки, свидетельствующие, что голод начал делать свое благородное дело. Наоборот, чистый или слегка обложенный язык говорит о том, что токсины плохо вымываются из организма.

Иногда губы и рот сохнут до невозможности, на губах даже трещинки появляются. Тогда стоит прибегнуть к крему или вазелину. От начинающего сохнуть рта спасение проще — водопровод. Но вот тут-то и бывает заковыка. Я не испытывал отвращения ни к кипяченой, ни к теплой воде. Других же мутило при виде водопроводного крана — они могли пить только воду, охлажденную в холодильнике. Правда, где-то после 18-го дня голода и я стал пить водопроводную воду, отстоявшуюся несколько часов в банке с крышкой. Так казалось вкуснее.

Когда кишечник пуст, он не требует воды, а ее нужно пить по литру в день, чтобы не пострадали почки. Многие самодеятельные голодальщики вместо обычной воды пьют ключевую, боржоми или нарзан. А этого как раз и делать нельзя. Выпив бутылку минеральной воды, я сам убедился в том, о чем твердили соседи по палате: вес встал, не захотел падать. Да и внутренний, невидимый вред был: соли делали свое черное дело, задерживали воду в тканях, а вместе с нею задерживали и шлаки.

Лишь в первоначальный период РДТ, во время ацидоза, если донимают вялость или слабость, позволительно

глотать щелочную минералку типа боржоми или в обычную воду добавлять немного питьевой соды (к боржоми следует прибегнуть и если пожелтела склера).

Много бед может причинить курение. Чтобы в столь важном вопросе меня не уличили в отсебятине, процитирую строки сотрудников ленинградского Института пульмонологии профессора А. Н. Кокосова и кандидата медицинских наук С. Г. [illegible] из публикации „Разгрузочно-диетическая терапия больных бронхиальной астмой". Вот их слова: „При курении во время голодания может развиться коллапс с [illegible] сердечной деятельности или расстройством [illegible] с двигательным возбуждением вследствие гипоксии мозга".

Что же касается [illegible], то до сих пор не могу понять, почему курить хотелось отчаянно, во много раз сильнее, чем есть, хотя курил я тридцать лет, а ел — больше пятидесяти. Тяга к табаку сошла на нет где-то на 10—11-й день голода, когда кончился ацидоз, и началась переоценка ценностей.

Например, как аксиому принял мысль о том, что попросту нет невкусной еды, что любая еда — наслаждение, маленький праздник. Соседи по палате тоже говорили, что после ацидоза на мир смотришь чуть-чуть по-иному. Так, плохие фильмы кажутся отвратительными. Страшные детективы Юлиана Семенова — наивной шуткой. Зато не претендующие ни на что серии о Робин Гуде притягивали своей детской бесхитростностью. Очень важными датчиками информации стали запахи. И все это при общей заторможенности, замедлении реакции на окружающее.

Вообще, при голодании происходит много странного. Ну, с чего это многие храпящие мужики через три дня голода вдруг перестают испускать ночные рулады? Но нет в мире совершенства — храп обычно возвращается на 3—4-й день восстановления.

В публикациях об РДТ уверяют, что при отказе от пищи многие переживают небывалый интеллектуальный подъем. Ни личный опыт, ни расспросы сотоварищей по больнице не подтвердили этого. А вот некая душевная успокоенность действительно имеет место. И нельзя не согласиться с Эптоном Синклером, горячим сторонником такого способа избавления от хворей, что после голодания приходит необычайное чувство мира и спокойствия, и что каждый нерв чувствует себя, как кот на печке.

В общем, воздержаться от еды довольно легко, во всяком случае легче, чем выходить из голода, но все же кос-

чего надо опасаться. Например, не стоит с пустым животом быстро, рывком вставать с постели — может случиться обморок. Бывают и ангины: миндалины не очищаются пищей, а лизоцима, дезинфицирующая рот, слюнные железы у каждого третьего человека вырабатывают все меньше и меньше. При язвенной болезни во время ацидоза или в начале восстановительного периода может появиться кровотечение.

5. Восстановление

Если вы помните, я пришел в клинику с артериальным давлением 190/110 мм ртутного столба. Голод быстро вытеснял давление с обжитых позиций, хотя в первые дни оно старалось карабкаться вверх. На 7-й день давление упало до 140/90, а на 14-й — аж до 130/80. Как в далеком детстве!

Я не одинок — бесстрастная статистика свидетельствует: давление стойко нормализуется уже после двухнедельного голодания. А между тем лекарствами при РДТ не пичкают. Наоборот, убеждают в том, что прием даже банальных химических препаратов чреват неприятностями — реактивность организма возросла на порядок. Я, годами принимающий адельфан, по совету палатного врача за первые три дня свел дозу до нуля. Хорошо-то как! Одно сознание, что не нужно глотать таблетки, делает тебя здоровее.

Не отсутствие ли лекарств, не удивительная ли простота метода РДТ не позволяет иным, замороченным всякими биохимиями медикам, взять его на вооружение? Подумать только, все лечение — клизма да литр питьевой воды! Фантастически экономично (львиную часть времени пребывания в больнице пациента и кормить не надо). А что, если на короткие сроки голодания можно будет не всем ложиться в больницу, а, так сказать, опытным, поднаторевшим лечиться амбулаторно? Ведь надежность метода очень высока, если человек проведет повторное голодание с интервалом около года.

Выход из голода, восстановительный период РДТ, обычно вдвое короче, чем время воздержания от пищи. Утром, смакуя, выпив маленькими глотками полстакана морковного сока, с любовью приготовленного самолично и наполовину разбавленного водой, я пробудил в себе зверя. И этот зверь терзал не два дня, которые надо было продержаться лишь на соках, но и дальше. Однако коварен не

лютый аппетит, а головокружения и обмороки, которые могут случиться в первые три дня переключения организма с эндогенного, внутреннего питания на обычное, внешнее. В эти дни стоит придерживаться преимущественно постельного образа жизни.

Решив, что уж со мной обморока быть никак не может, я все же запоминал медицинский совет — едва темные круги пойдут перед глазами, тут же садиться, где бы ни был — в палате, на улице или в лифте. Не ощутив головокружений в первые два дня выхода из голода, на третий день, устроив себе шикарный завтрак из помидор и яблока, которые дали в столовой, и персика, купленного на рынке, я, полный сил, радостно выпорхнул погулять. Далеко не ушел: чтобы не потерять сознание, пришлось тут же плюхнуться на газон.

А вот почему полный сил? Да потому, что поначалу очень быстро насыщаешься. Скажем, съел несколько ложек винегрета и так наелся, что на тарелку и глядеть не хочется. Но спустя каких-то двадцать минут еда снова становится вожделенной и как-то сама собой проскакивает в желудок, хотя все вокруг стараются внушить, что, тщательно пережевывая пищу, помогаешь не только обществу, но и себе. Да и жевать можно далеко не все.

Главный враг — соль, которая порождает отеки. Об этом белом яде надо забыть на столько же дней, сколько голодал. Избегать всяких там селедок и солений. Ни к чему при восстановлении и другой белый яд — сахар. С пятого дня вместо него можно воспользоваться медом. Нельзя и ничего жареного. И хотя в стенках отдохнувшего желудка появляется много клеток со светлой протоплазмой, обильно выделяющих слизь, что делает желудок „луженым", в первые дни восстановления не должно быть животных жиров: даже творог „ядовит". А вот подсолнечное масло не возбраняется.

При неправильном выходе из голода случаются трагедии. Например, некий итальянец после длительного голода сразу же съел несколько тарелок макарон и очутился на кладбище. В Москве с трудом удалось спасти человека, который выход начал с того, что съел тарелку наваристого супа на мясном бульоне. А на Кавказе погибла женщина, решившая, что ее отвыкший от пищи кишечник справится с набитыми мелкими косточками плодами шелковицы. Заворот кишок случился у того, кто вместо соков прибег к консервированному зеленому горошку — в нем много белков.

Чтобы несчастий было поменьше, осмелюсь обнародовать меню восстановительного периода, которое в ходу в 68-й московской больнице. Так вот, в первый день разрешают маленькими глотками в пять приемов выпить 0,5 литра яблочного, виноградного, томатного или морковного сока (морковный — предпочтительнее всего!), наполовину разбавленных водой. На второй дают уже литр сока, и разбавлять его не надо. На третий день целое богатство: 0,5 литра сока, сухофрукты (если нет свежих), несколько яблок, огурцы, два-три помидора. И трите себе морковь, лакомтесь отварной свеклой или капустой, конечно, в меру. На четвертый день, вообше, сущий праздник — ко всему предыдущему добавляются несоленые вегетарианские щи и гречневая каша, тоже несоленая (в принципе, каша годится любая, кроме манной). На ужин — несоленый винегрет, который можно сдобрить подсолнечным маслом. На пятый и следующий дни ко всему этому прибавляется 0,5 л кефира. Серый хлеб в больнице дают на седьмой день, а вот сметана, творог и сливочное масло отодвинуты на 10-й день восстановления.

На холодильниках, предназначенных для пациентов, выведены страшные надписи про то, что обнаруженные там мясо и рыба будут тут же выброшены. Ведь мясо, рыбу, яйца и грибы запрещено есть столько дней, сколько тянулся голод. Несколько по-иному построено меню в других клиниках, где на седьмой день не возбраняют отварную рыбу. Есть и клиники, где восстановление начинают с сыворотки и жиденького, процеженного отвара овсянки. Но всюду четко прослеживается главная идея — постепенное наращивание калорийности и разнообразия продуктов.

Для язвенников в 68-й больнице меню вот такое. Вечером последнего дня воздержания от пищи нужно выпить 500 г сыворотки. Следующие два дня придется пробавляться только отваром геркулеса (1000 г). 3—4-й дни: каша гречневая (пять приемов по 200 г), сок морковный (400 г). 5—6-й дни: к предыдущему добавляется 20 г сливочного масла и 40 г меда. На 7—10-й дни новое пополнение: овощной суп, винегрет, стакан молока, 200 г творога, 300 г тертой моркови.

Если спустя четыре дня от начала питания желудок не сработал — вспомните про клизму. Если вдруг началась крапивница, бросайте есть и опять-таки хватайтесь за клизму.

Я лежал в больнице поздним летом. И восстанавливающиеся пациенты, не довольствуясь казенной кормежкой,

уплетали еще арбузы, смородину, персики, перцы и прочие дары природы. Обслуживающий персонал не осуждал этого. Увы, зверский аппетит бушует не день и не два, а около трех недель.

Поэтому тем, кто хочет сбросить лишние килограммы, неплохо бы подумать, стоит ли овчинка выделки: не растолстеют ли они еще больше? Смогут ли жестко следовать медицинским рекомендациям? Ибо на прощание в клинике многим советуют придерживаться молочно-растительной диеты, устроить еженедельный голодный день, в который лишь пить соки, и, не мешкая, прибегать к более длительному отказу от пищи при появлении первых признаков бывшего заболевания, скажем, приступа астмы.

Мне же, как гипертонику, профессор Ю. С. Николаев разъяснял великую пользу растительных масел, в которых много полиненасыщенных кислот, способствующих переводу холестерина в растворимые формы. Именно поэтому подсолнечное, оливковое, хлопковое и другие масла укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают их эластичность, выступая в роли мощных антисклеротиков. И, конечно, движение, движение и движение...

6. Что и где лечат?

Перед вами конкретные истории болезней, взятые из публикаций специалистов.

„Больная С., 24 лет, портниха. Поступила в клинику с жалобами на частые приступы бронхиальной астмы (до 8 раз в сутки). Заболела два года назад после купания в холодной воде. Бронхиальная астма сразу приняла тяжелое течение... Интенсивная лекарственная терапия (внутривенное введение бронхолитических препаратов и пр.) эффекта не дала. Проведен курс разгрузочно-диетической терапии (21 день). Ремиссия бронхиальной астмы в течение двух лет".

„Больной С., 52 лет. Язва 12-перстной кишки в течение 13 лет. Шесть лет подряд лечился в санаториях, но болезнь по-прежнему давала рецидивы. За последний год был на больничном листе 120 дней, из них — 90 в стационаре. За 15 дней лечебного голодания язва полностью зарубцевалась. Прошло уже 14 лет. Болезнь не возобновляется".

А вот одна из многих благодарственных записей в книге отзывов 4-го терапевтического отделения 68-й московской больницы (зав. отделением В. А. Миронов): „В мае

1984 года я поступила в отделение с распухшими голеностопными суставами, передвигалась с большим трудом... Проголодала 21 день. Вышла из больницы здоровым человеком. Арутюнова А. А." (Адрес, телефон).

Какие еще болезни отступают перед голодом? Представьте себе, очень многие. Скажем, острый суставной ревматизм, артриты, остеохондрозы, неврозы, импотенция, ишемическая болезнь, всяческие нарушения в деятельности почек, печени и желчевыводящих путей, многоликие патологии желудочно-кишечного тракта, лекарственные и пищевые аллергии и даже изрядное число кожных заболеваний.

Уже давно сложилось ходячее мнение, будто попасть в клинику голода все равно, что пролезть в игольное ушко. Уверяю вас, это не так. Например, в Москве РДТ ныне обосновалось в шести медицинских стационарах, в Ленинграде — в восьми. Да и вообще, география лечебного голодания теперь довольно обширна — около 50 городов. Среди них: Ростов-на Дону, Горький, Новосибирск, Омск, Минск, Одесса, Кривой Рог, Кировоград, Евпатория, Ташкент, Душанбе, Рига...

В 50-х годах Ю. С. Николаев начал лечить голодом больных шизофренией. Доводы его были таковы. Если при шизофрении помогают электро- или инсулиновые шоки, вызывающие резкие изменения в биохимии клеток мозга, то ацидотический криз при голодании тоже ведет к биохимическим изменениям в клетках, только более мягким. И действительно, предположение оправдалось.

В Московском НИИ психиатрии это дело успешно продолжал В. Б. Гурвич. И не только продолжал, но и открывал новые, неожиданные для многих грани, например чрезвычайную полезность психотерапии при РДТ. Выяснилось, что если перед голодом человек старается внушить себе, что пришла пора избавиться от таких-то дефектов в психике или в организме, то лечение идет гораздо успешнее. Все это подробно описано в официальном „Руководстве по психотерапии", которое в 1985 году выпущено в Ташкенте.

В. Б. Гурвич организовал и несколько экспериментальных голодных походов. Первый из них моделировал аварийную ситуацию: 11 практически здоровых людей прошли натощак 408 км, доказав тем самым, что можно выбраться из любого леса. Валерий Борисович рассказывал мне, что в этом походе к людям, от которых пахло ацетоном (яркая примета ацидоза), присоединилась бродячая собака и тоже

стала голодать. Потом был байдарочный поход, когда по мелкой извилистой речушке голодные люди за 15 дней проплыли 530 км. А в прошлом, 1987 году состоялся уже лечебно-оздоровительный поход, в котором участвовало 18 человек с теми или иными недугами. И, заметьте себе: ни у кого никаких обмороков при выходе из голода не было — физическая нагрузка спасла от помрачения сознания.

Так, может быть, хотя бы некоторым из тех, кто сбивается с ног, хлопоча о путевках в санатории, лучше отправиться в этакое лечебное путешествие? И, кто знает, не появятся ли в будущем курорты, предназначенные специально для голодающих?

С легкой руки именитого швейцарского врача пошло гулять по свету вот такое лихое выражение: „Что не вылечивается голодом, не лечится ничем". Право, если сломан позвоночник или человек подхватил СПИД, бесполезно воздерживаться от пищи. И все же как тут не вспомнить, что в Древнем Египте голодом вроде бы небезуспешно лечили даже венерические заболевания.

В. П. ЕЛЬКИН,
врач

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ 5-ДНЕВНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

Накануне первого дня п о л н о г о голодания вечером нужно принять слабительное с целью очищения кишечника. Для этого от 40 до 60 г сернокислой магнезии растворяется до исчезновения осадка в 100 мл (половина стакана) горячей воды и после частичного остывания в теплом виде принимается одномоментно внутрь. Для снятия возникающего чувства горечи рот тщательно прополаскивается. С этого момента прием какой-либо пищи полностью прекращается (вряд ли можно считать настоящим голоданием различные его модификации в виде, например, так называемого голодания на соках, овощных отварах, травяных или плодовых настоях и т. п.; их правильнее было бы отнести к специфическим диетам).

Утром следующего дня, когда в результате действия слабительного кишечник уже освободится, нужно сделать

очистительную клизму в следующем порядке. В 1—1,5 литрах кипяченой воды растворить путем перемешивания 2—3 кристаллика марганцовокислого калия до получения слабо-розового окрашивания раствора. Осторожно перелить раствор в резиновую кружку Эсмарха (продаются в аптеках) так, чтобы не слить оставшиеся нерастворенными кристаллики марганцовокислого калия. Температура раствора не должна превышать 36°С, так как при более высоких температурах может произойти частичное всасывание раствора марганцовки из прямой кишки в венозную кровь, что, конечно, крайне нежелательно. В коленно-локтевом положении (или лежа на левом боку) голодающий должен ввести смазанный вазелином или растительным маслом наконечник клизмы в прямую кишку и открыть его краник.

После действия клизмы сразу же приступают к водным процедурам. Принимают общую 10-минутную ванну при температуре 37—38 градусов или душ той же температуры или контрастный, с плавными переходами от прохладной воды до горячей. Тем, кто еженедельно посещает парную баню, можно продолжать это делать и во время голодания, так как парная наиболее эффективна для чрескожного „очищения". Понятно, что после бани необходимо достаточное восполнение выведенной с потом воды. Ограничений здесь быть не должно.

Во время или после общих водных процедур делаются и процедуры местные. Вначале промывается носоглотка слегка подсоленной водой (от 1/4 до 1/3 чайной ложки поваренной соли на чайную чашку кипяченой воды) комнатной температуры или чуть теплой. Для этого вода из чашки медленно, в 3—4 приема втягивается носом (сразу обеими ноздрями, погруженными в воду), а затем, после стекания ее в полость рта, сплевывается. Таким образом осуществляется циркулярное отмывание скопившейся в носоглотке слизи. После этого в обычном порядке чистят зубы и мягкой щеткой — язык от постоянно образующегося на нем налета. Затем полощут горло и полость рта все тем же слабо-розовым раствором марганцовки или питьевой соды, или же настоями трав (цветков липы, календулы, ромашки; травы чабреца, мелиссы, шалфея, тысячелистника, базилика, репешка, зверобоя, мяты, хвоща; корней лопуха, аира; корневища калгана; листьев мать-и-мачехи — любого из перечисленных растений или произвольно выбранной по вкусу и результатам 3—5-компонентной смеси этих растений нужно взять 2 столовых ложки на 0,5 литра кипятка и выдержать в керамической, стеклянной или эмалирован-

...ной посуде под крышкой и полотенцем 1—2 часа, после чего процедить; исключение составляет аир — его достаточно и 1 столовой ложки на 0,5 л). Полоскание желательно повторять и перед каждым питьем воды в течение всего дня, и на ночь, так как различные слизисто-гнойные выделения в носоглотке и полости рта могут скапливаться постоянно. Особенно это необходимо делать при различных хронических ЛОР-заболеваниях (синуситах, нозофарингитах, тонзиллитах), гингивитах и пародонтозе, течение которых может обостряться во время первых дней голодания. Это связывают с тем, что при голодании в организме происходит, в первую очередь, интенсивный распад патологических тканей. „Шлаковые", токсические их компоненты выводят через органы выделения, и это может происходить в форме „выделительных" кризов через те каналы, которые имеют наиболее тесное отношение к тому или иному хронически пораженному и очищаемуся при голодании органу. Формами таких кризов могут быть: понос, приступ язвенной болезни, почечная или печеночная колики, приступ бронхиальной астмы или же упомянутые выделения из придаточных пазух носа, зева и десен.

Каждое полоскание (особенно утреннее и вечернее) должно проводиться тщательно, не менее 3—5 минут подряд.

После этого первый раз пьется вода, количество которой в течение дня должно составлять 1—2 литра, хотя при желании и необходимости можно этим и не ограничиваться.

После водных процедур проводится общий давящий массаж или самомассаж. Первый — предпочтительнее. При нем должно быть достигнуто стойкое покраснение кожи за счет оживления периферического кровотока, что способствует усилению „шлаковыделительной" функции кожи. Наибольшее внимание при массаже уделяется грудной клетке, особенно в межлопаточной области, и спине, в основном с обеих сторон вдоль позвоночника, где как раз проецируются „каналы" (меридианы) мочевого пузыря, объединяющие, как известно, точки управления функциями всех внутренних органов. Можно эти точки обработать по методике „шиатсу" — путем надавливания пальцами последовательно от крестца до шеи, а затем — от затылка до надплечий. Можно, кроме того, промассировать и зоны на подошвах ног, находящиеся на границе передней и двух задних третей длины подошв, как раз в углублении, образующемся при подошвенном сгибании стоп. Массаж этих

зон стимулирует вообще выделительные функции в организме.

После массажа делается гимнастика, лучше пластического характера, без резких рывковых движений, направленная на развитие гибкости в позвоночнике и суставах, повышение эластичности связок, тонизирование и укрепление мышц. Каждое упражнение должно выполняться только „до утомления". Если такая гимнастика выполняется продуманно, сосредоточенно и согласованно с дыханием, то она, несомненно, имеет и биоэнергетическую ценность, повышая жизненный энергопотенциал. После такой гимнастики не стоит, как это обычно рекомендуется, принимать душ, чтобы не сбросить набранный потенциал „в землю". Лучше просто промокнуть "испарину" на теле хлопчатобумажным полотенцем и отправиться на прогулку, взяв с собой, на всякий случай, фляжку с водой.

Длительные прогулки по 10—20 км в день на свежем воздухе (препочтительно в поле, лесу или около реки, озера) необходимы, в первую очередь, для лучшей вентиляции легких, которые, особенно в период до ацидотического криза, интенсивно „испаряют" так называемые кетоновые тела (в том числе и ацетон) — кислые продукты неполного „сгорания" внутренних жиров. Жировая ткань, к тому же, по мнению многих специалистов в области лечебного голодания, является своеобразным „фильтром-отстойником" различных „шлаковых" веществ (особенно мочевой кислоты, ее солей-уратов и других азотистых соединений), накапливающихся в течение жизни и в большом количестве выбрасывающихся в кровь при „сгорании" жировой ткани во время голодания. Упомянутые кетоновые тела вместе с указанными только что „шлаками" и обуславливают, в основном, „закисление" крови, которая при этом в значительной мере теряет способность принимать на себя клеточные „отходы", также имеющие кислую реакцию. В результате тормозится процесс транспорта и выведения конечных продуктов тканевого метаболизма, многие из которых токсичны и являются причиной развития состояния аутоинтоксикации („шлакового" самоотравления), Как раз для компенсации такого состояния и необходима активная вентиляция легких на открытом воздухе. Этой же цели служат и повторные промывания толстого кишечника, препятствующие обратному всасыванию токсических продуктов через кишечную стенку в кровь, и более частый прием воды в повышенных дозах, особенно талой, дистиллированной или слабо минерализованной щелочной (типа „Боржо-

ми"), для снижения („разбавления") концентрации токсинов в крови и облегчения их выведения через органы выделения, а также повышение двигательной активности. Последняя улучшает кровообращение в целом и, в частности, — в микроциркуляторном русле, то есть на уровне капилляров, где как раз и происходит весь непосредственный обмен между внутриклеточной средой и кровью.

Особенно эффективна в этом отношении ритмическая ходьба, согласованная с дыханием, так называемая „пранаяма на ходу". Вдох при этом плавно распределяется на 4 шага, выдох — на 6. Если упражнение практикуется всерьез и систематически, то за счет наблюдающейся тренируемости дыхания вдох может быть постепенно растянут на 12 шагов, а выдох — на 18 (но не более!). Такое упражнение способствует и повышению общего энергопотенциала, что так необходимо во время голодания.

Помимо прогулок, день должен быть заполнен также посильным трудом (как умственным, так и физическим) и положительным общением. При достаточном опыте голодания оно может быть совмещено и с выполнением каждодневной профессиональной работы.

Так как в период голодания губы, как правило, становятся сухими, то, во избежание растрескивания, их нужно смазывать вазелином, детским кремом или растительным маслом, давая им впитаться.

Таков режим дня голодающего.

Что касается сроков голодания, то, как уже отмечалось, это не повод для установления рекордов. При систематически проводимых голоданиях их длительность не должна превышать, как правило, 5 суток. С учетом тренируемости реакции очищения при повторных голоданиях нужно ожидать все более четкого, раз от раза, переключения на режим эндогенного питания и, соответственно этому, лучшей переносимости и более высокой эффективности голодания при одних и тех же сроках его проведения. На первых порах вообще бывает достаточно еженедельных суточных голоданий в течение полугодия. И лишь затем можно пробовать проводить в конце месяца двух-трехдневные голодания, а в конце квартала — пятидневные. В особых случаях могут дополнительно проводиться и внеочередные голодания.

С прекращением воздержания от пищи отменяются клизмы, необязательными становятся и каждодневные ванны и массаж.

Период восстановительного питания должен соответствовать длительности проведенного голодания. Эффект, полученный от голодания, может быть закреплен только последующим правильным питанием в период восстановления и разумным подходом к питанию вообще.

В 1-й день восстановления (при указанных коротких сроках голодания) можно выпить до 1,5 литров цельного сока, фруктового (яблочного, апельсинового, абрикосового, виноградного) или овощного (морковного, тыквенного, томатного), по 200 мл через каждые 2 часа, не торопясь, мелкими глотками. 2-й и 3-й дни восстановления можно провести на тех же соках, увеличив их количество до 2—2,5 л в день. Но можно со второго дня часть сока заменить на сырые овощи, фрукты, ягоды. Часть введенных в рацион овощей, в зависимости от индивидуального восприятия, можно употреблять в запеченном в духовке виде (например, свеклу, картофель, а также яблоки). Во 2-й день, кроме того, можно употребить небольшое количество овсяной или гречневой каши, или их слизистого отвара, а на 3-й день — добавить еще две ложки меда, немного кедровых орехов и растительное масло к каше (гречневой, овсяной, пшенной). На 4-й и 5-й дни постепенно увеличивается удельный вес каш, орехов и растительного масла в рационе, вводятся семечки, по-прежнему употребляются в достаточном количестве сырые фрукты, овощи, ягоды (в цельном виде или в виде соков) и мед, можно ввести и бобовые продукты.

Поскольку весь период восстановления категорически запрещается соль (во избежание отеков), то обычный хлеб, который содержит соль, можно вводить по окончании периода восстановления. Но и тогда предпочтительнее хлеб, выпеченный из муки грубого помола, с добавлением отрубей и лучше бездрожжевой. В дальнейшем в питание добавляется и сливочное масло, и сыр. Других же молочных продуктов лучше избегать, так же, как и мясных. То есть питание должно стать растительным.

В указанной раскладке восстановительного питания не обозначены количество и частота приема отдельных продуктов. Это должно определяться сугубо индивидуально, по собственному состоянию. Необходимо только помнить, что переедание недопустимо. Поэтому есть нужно не торопясь, тщательно и медленно пережевывая пищу, и прекращать еду при первом же сигнале насыщения. От этого и будут зависеть распределение дневного объема пищи по порциям.

В некоторых случаях сроки голодания все же могут быть увеличены сверх 5 дней. Тогда речь уже будет идти о долгосрочном голодании, которое должно проводиться под наблюдением специалистов по лечебному голоданию. Поэтому мы не приводим особенностей восстановительного питания для голодавших свыше 5-дневного срока.

ДВЕ НЕДЕЛИ БЕЗ ЕДЫ

Эксперимент, [illegible] участниками „[illegible]" похода

(Из беседы [illegible] по туризму **Г. Рыжавского** с Н. [illegible] **Страховым. —** "Советская [illegible]", 14 февраля 1986 г.)

Представьте: вы ок[illegible] в глухом лесу, а в рюкзаке — ни крошки. Первым [illegible] попытаетесь найти для себя пищу — грибы, ягоды... [illegible], считает мастер спорта по туризму Г. Рыжавский. Он, организатор двух необычных походов, убежден, что человек может обойтись без еды довольно длительное время без малейшего ущерба здоровью.

Первый поход состоялся в 1981 году. В нем участвовали девять мужчин и две женщины — разные по возрасту и физическим данным. По Валдайской возвышенности они шли 14 дней на полном голодании, потребляя только воду. За это время путешественники потеряли от 13 до 18 процентов своего первоначального веса, но были активны и могли бы продолжать свой путь. Психофизические проверки, проведенные в ходе эксперимента его научными руководителями, кандидатами медицинских наук Г. Бобенковым и В. Гурвичем, засвидетельствовали не только сохранение нормального состояния участников, но даже его улучшение.

Второй „голодный" поход провела новая группа из семи энтузиастов — на байдарках по уральской реке Белой. 15 суток без пищи. Результат тот же. Путешествие ни одному из участников не пошло во вред.

— Итак, две недели на одной воде? — уточняем у Г. Рыжавского.

— Да, — подтверждает тот. — Но для разнообразия — во всех видах: сырой, кипяченой, холодной, горячей. Правда, во втором походе сделали одно исключение. Самому младшему из участников, студенту ([illegible]ше Бомбину, исполнилось 18 лет. Соорудили „стол", раз[illegible]ожили салфетки,

произнесли здравицу и распили бутылку нарзана. Одну на семерых.

— А как же пресловутые истощение, упадок сил, голодная смерть?

— Большинству из нас приходилось слышать о трагедиях известных путешественников, людей, случайно попавших в экстремальную ситуацию и погибших от голода. Самому пришлось столкнуться с подобным. Несколько лет назад шел я с группой по Северному Уралу. В верховьях небольшой речки неожиданно наткнулись на двух парней, сидевших под елкой и смотревших на нас безразличными глазами. Они даже не сразу поверили, что спасены. У ребят были ружья, они рассчитывали на охоту и потому не взяли продовольствия. Охота не удалась, ребята ничего не ели несколько дней и в прямом смысле умирали от голода. Все это и подсказало мне идею „голодных" походов. Ведь на месте тех парней мог оказаться любой. Случай, прямо скажем, не слишком редкий. Мне и захотелось испытать на себе, чтобы найти верную линию поведения, рассказать о ней другим.

— Ну, вы-то после двух недель голодания совсем не походили на умирающих...

— Даже играли в футбол... Дело в том, что здоровый человек может обходиться без пищи 30—40 дней. Механизм голода в сущности прост. Первые два-три дня человек, переставший принимать пищу, мучительно хочет поесть, ощущает некоторую слабость. Но после того, как последние остатки пищи переварены и выведены, организм перестраивается, открываются внутренние резервы.

Чувство голода возникает от недостатка углеводов. Многие, наверное, замечали: достаточно съесть кусочек-другой сахара — чистого углевода — голод как бы отступает. Так вот, при полном отказе от пищи, на четвертый-пятый день жиры и белки, запасы которых в организме достаточно велики, начинают частично перерабатываться в углеводы. Настает качественно новое состояние: организм перешел на полноценное внутреннее питание, и человек не испытывает голод.

— Была ли у вашей группы какая-то специальная подготовка?

— Да, но только не физическая. Главным условием эксперимента было участие в нем самых обыкновенных горожан, причем не все из них даже туристы. К походу готовились психологически. Знали, что двухнедельное голодание не принесет никакого вреда. После знаменитого путе-

шествия на маленькой лодочке по океану Ален Бомбар сделал важный вывод: не природа, а страх убивает человека. И мы решили не бояться.

Чаще всего людей в подобной экспериментальной ситуации охватывает паника. Они пытаются хоть что-нибудь найти и съесть: ягоды, птичьи яйца, грибы, орехи, корни и плоды разных растений. При таком „питании" происходит недоедание и, естественно, истощение организма. Перейти же на внутренние резервы не удается, потому что нет полного голодания. Вот и наступают дистрофия, нарушение обмена веществ.

— Каковы же практические результаты эксперимента, и что можно посоветовать тем, кто вдруг невольно окажется на вашем месте?

— Два похода позволили выработать методику спасительного голодания, которую мы предложили специалистам для занятий с инструкторами по туризму.

Разумеется, при дальних походах необходимо заранее предусмотреть все меры предосторожности. Но, если человек все же заблудился, потерялся, главное — не поддаваться панике. В зависимости от обстоятельств, следует рассудить: ждать помощи на месте или постараться выйти к людям, к ближайшему жилью. Если решено идти, то не забывайте оставлять по пути заметки-зарубки.

Если у вас с собой есть съестные запасы, не надо их дробить на доли, растягивать. Продолжайте питаться, как обычно, а затем переходите на полное голодание. Преодолейте чувство голода и страх первых дней, апатию, которая может сменить страх. Небольшая слабость скоро пройдет сама. Ни в коем случае не разыскивайте замену полноценному питанию — она, как уже сказано, только ухудшит состояние организма. Не тратьте на это силы и время. а уверьтесь, что внутренних ресурсов вполне достаточно на четыре и даже пять недель. Времени достаточно, чтобы найти дорогу к жилью или к большой судоходной реке.

Не забудьте и известное правило: после голодания нельзя сразу наедаться. К пище привыкать надо медленно, начиная с соков и каши.

Глава III

СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ТОМ, КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Очень многое из того, чем располагает медицинская наука, не становится практикой; иначе, возможно, больницы освободились бы от большинства пациентов, которым требуется длительная госпитализация, а поликлиники — от хронических больных.

КАРЛ ШМИДТ

ОТКРЫТИЕ МОНГОЛЬСКОГО УЧЕНОГО О НЕПОСРЕДСТВЕННОМ ВЛИЯНИИ ГРУБЫХ ВОЛОКНИСТЫХ КОМПОНЕНТОВ ПИЩИ НА ЭНЕРГЕТИКУ ОРГАНИЗМА*

В конце 1988 года монгольскому биологу и медику, доценту Государственного медицинского института Жамбалыну Шагжу был вручен диплом МНР за № 002 о научном открытии, которое приоткрывает завесу над одной из тайн гармоничного функционирования целостного организма, проливает свет на проблему беспрерывного, и притом, достаточного обеспечения органов необходимым теплом и энергией. Новое открытие позволяет как бы заново взглянуть на роль и место толстого отдела кишечника, являющегося, по мнению автора, универсальной „биоэлектроцентралью" в теле человека и млекопитающих.

На сегодняшний день имеется немало теорий, объясняющих механизмы энергетического обеспечения человеческого организма. Практически все они исходят или же соприкасаются в какой-то степени с двумя основными концепциями, известными как „энергетическое правило скелетных мышц" Аршавского и „энергетическое правило поверхности тела" Рубнера. Согласно первой из них, источником энергии являются скелетные мышцы, и чем сильнее они развиты, тем больше у них возможность экономизации энергии в состоянии покоя. Вторая же гласит о том, что чем меньше относительная поверхность тела, тем экономнее расходуется энергия. Монгольский ученый Шагж пришел к выводу о том, что главным местом производства и аккумулирования тепловой энергии в теле человека является толстый отдел кишечника. При таком взгляде стано-

* Монголия, 1989, № 5; Новости Монголии, 1989, январь.

вятся понятными некоторые странности, имевшие место
при лечении желудочно-кишечных заболеваний, появляет-
ся возможность разработки ряда новых методов профилак-
тики таких опасных, но все еще распространенных неду-
гов, как дизентерия, холера и некоторые другие.

Суть же борьбы с ними сводится к той простой форму-
ле, что для предупреждения кишечных инфекций необхо-
димо поддерживать стабильность высокой температуры в
толстых отделах кишечника. Этого в свою очередь можно
достичь путем постоянного потребления грубой пищи, в
значительном объеме содержащей клетчатку, сухожилия,
которые обычно выбрасываются. А между тем, именно они,
не всасывающиеся в верхних отделах пищеварительного
тракта „отходы“, и являются [illegible]нейшим сырьем произ-
водства тепловой энергии. [illegible] они, подобно углю и
дровам, поддерживают [illegible] работы всей нашей
биологической „теплоцент[illegible]

Следует отметить, что [illegible]нения своего здоровья
человек нуждается в перв[illegible] в энергии, а не в об-
мене веществ, так как сам [illegible] процесс обмена веществ
может происходить лишь при наличии соответствующего
тепла, поддержания строго определенной температуры, ха-
рактерной только для данного организма. Отклонение же от
установленной нормы на какую-нибудь десятую долю гра-
дуса приводит, как мы знаем, к появлению аномальных
признаков, ведет к различным расстройствам, в том числе
и к функциональным нарушениям. Именно поэтому посто-
янство энергетического обеспечения является базисным
фактором сохранения равновесия в теле и нормальной ра-
боты всех его органов.

Ко всему этому необходимо добавить, что при отсут-
ствии энергетических поступлений из толстого отдела ки-
шечника организму приходится восполнять их за счет сжи-
гания белков, углеводов и жиров. Поэтому отсутствие в
пище балластных компонентов может привести к наруше-
нию обмена веществ, возникновению дефицита в необходи-
мых питательных и биологически активных веществ даже
при достаточном, казалось бы, приеме. Интересно, что
„правило Ренна“ указывает на значительную величину
всего кишечника у обитателей Севера. Шагж же вывел
уточнение, основанное на том, что длина кишечника жи-
вотных одного вида увеличивается по направлению от эк-
ватора к Северному полюсу.

В. СТРЕЛКО,
доктор химических наук,
Ю. БУТЫЛИН,
кандидат медицинских наук. —
„Наука и жизнь“, № 12, 1986 г.

ГРУБЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА — ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОГЛОТИТЕЛИ ЯДОВ В КИШЕЧНИКЕ

Вопреки предсказаниям фантастов, что в будущем вместо еды мы будем употреблять химические таблетки, специалисты придают сейчас большое значение в жизнедеятельности человека неусвояемой части пищи, состоящей в основном из целлюлозы и пектинов, и даже вводят в пищевой рацион неперевариваемую клетчатку, например, отруби.

Оказалось, что у людей, потребляющих много грубоволокнистой пищи, процесс переваривания проходит интенсивнее и завершается быстро. Кроме механического влияния на пищеварительный тракт, пищевые волокна адсорбируются и выводят холестерин, связывают желчные кислоты, препятствуют усвоению сахара (что снижает вес тела) и благоприятно влияют на микрофлору кишечника. Пектины и волокна связывают и нейтрализуют образующиеся в кишечнике в результате деятельности микробов, паразитов и грибов вредные вещества, токсины, остатки микробных тел, попавшие в желудочно-кишечный тракт извне соли тяжелых металлов, свинца, ртути и т. д. Включение капусты в рацион работающих на вредных производствах имеет важное значение для профилактики производственных отравлений и заболеваний.

Применение капусты в свежем или высушенном виде рекомендуется больным атеросклерозом, ишемической болезнью, так как пектины и волокна целлюлозы капусты связывают и препятствуют всасыванию в кишечнике холестерина и желчных кислот, из избытка которых образуются отложения — бляшки на стенах сосудов и камни в желчном пузыре. Волокнистая пища связывает углеводы и ускоряет их выведение из организма. Это полезно больным сахарным диабетом.

В последнее время специалисты занимаются изучением роли пищевых волокон в предотвращении ряда тяжелых заболеваний. Пищевым волокнам уделяется внимание и в

теории питания, разработанной академиком А. М. Уголе-
вым (см. „Наука и жизнь“, №№ 8, 9, 1986 г.).

Предполагается, что пищевые волокна, содержащиеся
в некоторых продуктах питания, оказывают защитное дей-
ствие против сахарного диабета, ишемической болезни
сердца (ИБС), некоторых заболеваний печени и толстой
кишки. Более того, по данным министерства здравоохране-
ния и социального обеспечения Великобритании, у людей,
рацион питания которых богат натуральным пищевым во-
локном, [illegible] в крови уровень холестерина. В
этой группе и [illegible] смертность от ИБС. Такие ли-
ца реже болеют [illegible] диабетом, желчно-каменной бо-
лезнью и редко [illegible] от ожирения.

В научной [illegible] сообщения о том, что мно-
гие аутоиммун[illegible], такие, как ревматоидный
артрит и рассе[illegible] редко или в менее тяжелой
форме встречаются [illegible], в рационе питания которых
содержится больше [illegible] пищевых волокон.

Что же такое натуральное пищевое грубое волокно?
Это остатки растительной пищи, получающиеся в резуль-
тате ее последовательной обработки разбавленной кислотой
(прохождение через желудок) и разбавленной щелочью
(прохождение через тонкий кишечник), на которые не дей-
ствуют ферменты желудочно-кишечного тракта. По своей
химической природе пищевые волокна — комплекс полиса-
харидов. Примером таких соединений служит целлюлоза,
лигнин, пектин.

Содержание натурального пищевого волокна, напри-
мер, в цельной пшеничной муке достигает 12—13%. Еще
больше его в отрубях и бананах. Пищевые волокна в зна-
чительных количествах попадают в организм человека
вместе с овощами, фруктами, орехами, картофелем, горо-
хом, фасолью и кукурузой.

Известно, что пищевые волокна положительно влияют
на деятельность бактерий кишечника, его перистальтику,
на процессы всасывания пищи. Но очень важна, с нашей
точки зрения, и способность пищевых волокон поглощать,
т. е. сорбировать, холестерин и токсические вещества, об-
разующиеся в желудочно-кишечном тракте в процессе пи-
щеварения. Мы изучили физико-химические свойства от-
рубей и дробленой абрикосовой косточки (химически —
это чистая целлюлоза). Оказалось, что после последова-
тельной обработки этих веществ разбавленной кислотой и
щелочью их поглотительные свойства значительно возрас-
тали.

Если дальнейшие исследования подтвердят полученные результаты, то это означает, что ежедневное прохождение через кишечник нескольких десятков граммов натуральных пористых пищевых волокон создает дополнительную поглощающую поверхность в несколько тысяч квадратных метров, способную обезвредить значительное количество вредных веществ и токсинов. Ясно, что это должно существенно облегчить детоксикацию функции печени и почек.

ЭНТЕРОСОРБЦИЯ — ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ОЧИСТКИ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Еще в далекой древности врачи пытались „очищать тело и дух от скверны“, но делали это на том уровне знаний и теми средствами, которые позволяло их время.

Сегодня развитие науки и техники привело к созданию эффективной медицины (от латинского „эфференс“ — выводить). Ее цель — выведение из организма вредных и опасных для здоровья веществ.

Ученые и врачи разработали метод удаления из организма токсических веществ, его назвали энтеросорбцией (от греческого „энтера“ — кишечник и латинского „сорбео“ — поглощаю). Больной принимает внутрь очень мелкие шарики из особого угля — энтеросорбент, который поглощает в кишечнике вредные вещества, а потом выводится естественным путем.

Клинические испытания нового метода показали, что энтеросорбция оказывается эффективной при лечении ряда участившихся в последнее десятилетие болезней.

Постоянство состава внутренней среды организма, или, как говорят врачи, гомеостаз — важнейшее условие здоровья и жизни человека. Но организм, несмотря на свои огромные возможности и скрытые резервы, не всегда способен сохранять гомеостаз. Рост промышленного производства, химизация сельского хозяйства и быта, интенсивное использование горючих ископаемых привели к появлению в окружающей среде многих тысяч вредных и даже опасных для здоровья веществ, не встречавшихся на предшествующих этапах эволюции. Многие из этих веществ попадают в организм человека.

В свою очередь, на системы, сохраняющие гомеостаз, отрицательно влияют резкое снижение физической нагруз-

ки, избыточная калорийность продуктов питания, злоупотребление алкоголем и никотином, чрезмерные стрессовые состояния и увлечение лекарственными средствами.

Этим во многом объясняется рост во всем мире числа людей, страдающих от так называемых „болезней цивилизации“. Сюда относятся ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек, аллергозы. Участились случаи острых и хронических отравлений.

Как же защитить внутреннюю среду организма, помочь ему в борьбе с чужеродными и образующимися в процессе обмена вредными веществами? Активированный древесный уголь — пористый материал с большой внутренней поверхностью пор, давно известен как эффективный сорбент — поглотитель различных веществ из газов и водных растворов. В медицине его начали применять еще в XVIII веке. И сейчас в аптеках продается карболен — спрессованный в таблетках угольный порошок, который применяют внутрь (поэтому карболен — энтеросорбент) при острых отравлениях, различных инфекционных заболеваниях желудка и кишечника. Но долго и в больших количествах карболен применять нельзя — это вызывает тошноту, рвоту и другие неприятные осложнения.

Исследования последних лет показали высокую эффективность сорбционной детоксикации. Когда традиционные способы не помогают, сорбционные методы позволяют добиваться ощутимых результатов при лечении острых отравлений, острых и хронических заболеваний печени и почек, панкреатитов, перитонитов, гнойносептических состояний, ожоговой болезни, таких тяжелых недугов, как псориаз, ревматоидный артрит, красная волчанка, бронхиальная астма, различные аллергозы. Эти методы применяются также при терапии ишемической болезни сердца, атеросклероза, токсикоза беременности, туберкулеза, ряда психоневрологических заболеваний.

Гемосорбция сейчас успешно используется более чем в 300 медицинских учреждениях нашей страны. Широкому клиническому внедрению метода в значительной мере способствовало то, что в нашей стране впервые в мировой практике Институт общей и неорганической химии АН УССР, Приднепровский химический завод и завод медпрепаратов Киевского мясокомбината разработали и освоили промышленное производство так называемых синтетических активированных углей и на их основе — высококачественных углеродных гемосорбентов.

Не следует удивляться широкому спектру клинического применения методов детоксикации. Ведь они открывают поистине универсальные возможности удалять из организма различные токсические соединения.

Железы пищеварительной системы за сутки выделяют в среднем 8—9 литров кишечных соков, 98% которых затем всасывается нижележащими отделами кишечника. При регулярном приеме энтеросорбентов в желудочно-кишечном тракте их может скапливаться за сутки до 50—70 г. Благодаря большой поглотительной способности синтетических углей в течение курса лечения (10—14 дней) вся обменная жидкость организма очищается дважды, если сравнивать с гемосорбцией. Энтеросорбция может быть даже эффективнее, чем гемосорбция, поскольку по сравнению с кровью пищевые соки содержат больше подлежащих удалению токсических веществ.

Иначе говоря, энтеросорбент, проходящий через желудочно-кишечный тракт, представляет собой мощный поглотительный барьер. Он существенно уменьшает поток токсических веществ, поступающих из желудочно-кишечного тракта в печень, и тем самым облегчает ее работу.

Ну, а как же влияет энтеросорбция на состояние тканей слизистой оболочки пищевого тракта? Судя по микрофотографиям пищевода, результаты энтеросорбции благоприятны: отмечается уменьшение исходного количества эрозий и воспалительных явлений.

Энтеросорбенты на основе активированных углей, безусловно, более эффективны, чем пищевые волокна. Ведь микросферические активные угли обладают не только высокими сорбционными, но и выраженными каталитическими свойствами. Следовательно, механизм их действия многогранен. И применение новых энтеросорбентов позволяет, очевидно, быстро и ощутимо снизить содержание в организме нежелательных продуктов обмена или токсических веществ.

Но растительные пищевые волокна, по-видимому, более „биосовместимы“, т. е. привычнее для организма. Поэтому увеличение в рационе питания хлеба из муки грубого помола, бобовых, овощей (в особенности, капусты, моркови), фруктов хоть в какой-то мере должно нейтрализовать избыточно потребляемые в наше время животные жиры и углеводы и тем самым обеспечить здоровье и долголетие.

СОЮЗ СОВЕТСКИХ
СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ
РЕСПУБЛИК

(19) SU (11) 1205915 A

(51) 4 A 61 M 1/03

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР
ПО ДЕЛАМ ИЗОБРЕТЕНИЙ И ОТКРЫТИЙ

ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ

К АВТОРСКОМУ СВИДЕТЕЛЬСТВУ

(21) 3491124/28-14
(22) 01.07.82
(46) 23.01.86. Бюл. № 3
(71) Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени химико-технологический институт им. Д. И. Менделеева и Институт трансплантологии и искусственных органов
(72) А. В. Рябов, Г. А. Ягодин, Ю. М. Лопухин, В. И. Шумаков, А. М. Трушин, И. В. Бурков, Э. Р. Левицкий, А. А. Дмитриев, Р. А. Бектемиров, А. А. Свитцов и О. В. Кабанов
(53) 616. 314 (088.8)
(56) Калиничева М. В. Место хромогликата натрия в терапии бронхиальной астмы. Канд. дис., 1974.

(54) (57) СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ путем перорального введения лекарственных веществ, отличающийся тем, что, с целью удлинения сроков ремиссии, в качестве лекарственного вещества вводят активированный уголь ежедневно натощак в дозе 1,25—1,75 г.

(19) SU (11) 1205915 A

Изобретение относится к медицине, в частности, к лечению заболеваний путем воздействия на биологически активные вещества, растворенные в биологических жидкостях организма — крови, лимфе, желудочном соке, кишечном содержимом и т. д.

Цель изобретения — удлинение сроков ремиссии.

Способ осуществляют следующим образом.

Вводят активированный уголь больному ежедневно натощак в дозе 1,25—1,75 г в течение 1,5—2 мес.

Пример 1. Выписка из истории болезни больного Р-ва, 41 г., вес 50 кг, диагноз — бронхиальная астма.

Первый приступ бронхиальной астмы отмечен в 1972 г. Был госпитализирован, проверен в клинике 3 недели, в течение которых получал следующее лечение, инъекции витаминов и антигистаминные препараты. За этот период был обследован в аллергической лаборатории г. Москвы, в результате чего была установлена аллергия на дафнии.

В 1981 г. состояние больного ухудшилось, приступы стали возникать чаще и протекать более тяжело. Применение антигистаминов и ингаляции антиастматических средств существенного эффекта не давало. Больной был обследован в условиях стационара, где был установлен поливалентный характер аллергии с более резкой реакцией на домашнюю пыль. Больному был назначен активированный уголь в дозе 1,25 г утром натощак за 40—60 мин. до приема пищи. Через 1,5 мес. лечения больной был выписан. Возобновления приступов бронхиальной астмы больше не наблюдалось. В течение 2-х лет общее состояние остается вполне удовлетворительным, жалоб нет.

Средняя концентрация гистамина в крови до лечения 105,5 мкг/л, после лечения 70,6 мкг/л.

Пример 2. Выписка из истории болезни больной А-вой, 43 года, вес 58 кг, диагноз — бронхиальная астма.

Начальные признаки бронхиальной астмы у больной появились в 1978 г., когда она была госпитализирована по поводу левосторонней пневмонии. В клинике г. Медынь был проведен курс лечения пенициллином. Через неделю после начала лечения у больной появились первые симптомы бронхиальной астмы: затруднение дыхания (выдох), кашель с выделением слизистой мокроты.

Парэнтеральное введение пенициллина, проведенное через 4 дня после начала появления первых симптомов бронхиальной астмы, вызвало у больной анафилактический шок. Больная была переведена в отделение реанимации. Со временем течение бронхиальной астмы у больной становилось все более тяжелым. Применение десенсибилизаторов было мало эффективным и приступов, как правило, не купировало. В дальнейшем был назначен курс лечения гормональным препаратом

„Кенакорт". Это лечение также оказалось малоэффективным. Состояние больной улучшилось лишь незначительно.

Поскольку состояние больной оставалось тяжелым, параллельно с курсом лечения „Кенакортом" больной был назначен пероральный прием активированного угля в дозе 1,25 г натощак в течение 30 дн. В последующие 30 дн. доза активированного угля была увеличена до 1,75 г, а доза введения гормонального препарата постепенно уменьшалась до полного прекращения.

Проведенный курс лечения активированным углем (60 дн.) позволил прекратить приступы бронхиальной астмы. В настоящее время через 1,5 года самочувствие больной нормальное.

Средняя концентрация гистамина крови до лечения 68,7 мкг/л, после лечения 65,5 мкг/л.

...ения гормонального пре-
...рата постепенно уменьша-
...сь до полного прекращения.
Проведенный курс лечения
...ктивированным углем (60
...дн.) позволил прекратить
приступы бронхиальной аст-
мы. В настоящее время через
1.5 года самочувствие больной
нормальное.

Средняя концентрация
гистамина крови до лечения
...8,7 мкг/л, после лечения
...5,5 мкг/л.

ДОПОЛНЕНИЯ
ко второй части
НАРОДНОГО ЛЕЧЕБНИКА

ДОПОЛНЕНИЯ К ГЛАВЕ I

СЫРЫЕ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЕ СОКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ — ЛЕКАРСТВО НАТУРОПАТА

Рассказ кандидата [illegible] наук Е. Нерпиной
о теории лечения болезней [illegible] ого ученого Н. Уокера

(По материалам [illegible]
Н. [illegible] „живого" сока»
„Советская Р[illegible] 1991 г.)

В свое время Гиппо[illegible] заметил: люди рождаются здоровыми, болезни п[illegible] к ним вместе с пищей. Действительно, еда может п[illegible] человеку не только пользу, но и вред.

Существует множество [illegible] правильного питания. Каждая из них — не бесспорна, но в каждой есть зерно истины. Группа энтузиастов из Росси[illegible] народной академии развивает свое направление здорового питания. Рассказать о нем подробнее мы попросили кандидата экономических наук Е. Нерпину.

— Лет десять назад ко мне попала книга американского ученого Н. Уокера „Сырые овощные соки". Его рецепты и рекомендации показались мне убедительными. Я стала им следовать. За это время избавилась от нескольких хронических болезней, хорошо себя чувствую, повысилась работоспособность.

В чем суть теории Уокера? Пища нужна нам не только для построения клеток и выполнения энергетических затрат, но также для регулирования обменных процессов с помощью ферментов, микроэлементов, гормонов и так далее. Если в организме недостает хотя бы одного из этих элементов — нарушается обмен веществ, появляются болезни.

Можно съедать огромное количество пищи, заставляя желудок работать на износ, но потребности организма

удовлетворять. Как же питаться полноценно? Употреблять преимущественно органическую, иначе — „живую“ пищу. При этом мы отнюдь не призываем жевать проросшие зерна или питаться сырым мясом. Но нужно знать: в зелени, сырых овощах, фруктах, орехах, меде содержатся основные питательные вещества, необходимые нашему организму. При кулинарной же обработке не все они сохраняются. Например, 300 граммов сырого сока свежей капусты или моркови содержат больше „живой“ пищи, нежели 50 килограммов варсной или консервированной.

— Вы сказали — сырого сока. А сок из банок, который также продают в магазинах, в розлив? Одно время эти соки называли эквивалентом здоровья...

— Это преувеличение. Переработанные, консервированные соки теряют многие питательные свойства. Наша промышленность готовит их с большим количеством сахара, что не полезно. Кроме того, молекулы, из которых состоят соки, при термообработке превращаются в неорганические, „мертвые“ вещества, оседающие в организме в виде солей, шлаков.

А вот свежеприготовленные соки целиком и очень быстро усваиваются организмом. Они обладают свойством восстанавливать погибающие клетки, как бы „омолаживать“ их. Также соки способствуют выведению шлаков из организма. Для этого нужна и клетчатка сырых фруктов, овощей, зелени — она действует в кишечнике подобно метле. Поэтому соки желательно сочетать с сырыми овощами, фруктами, салатами.

Кстати, ученые доказали: в соки не переходят ядохимикаты, употребляемые в сельском хозяйстве, а также тяжелые металлы. Все эти вещества остаются в клетчатке. Свойство поистине бесценное в условиях всеобщей химизации.

— Сразу возникает вопрос: где брать овощи и фрукты? В магазинах их очень мало, а рынок далеко не всем по карману...

— Картину этих бед я дорисую сама. Не у всех дома есть соковыжималки. Не руками же сок давить? А затраты времени? Надо добыть фрукты, овощи, надо их обработать. А ведь соки желательно пить 2—3 раза в день... Короче, ситуация сложная. Трудно будет в первое время изменить ее к лучшему. Но надо как-то действовать.

Что мы предлагаем? Изготовление свежих соков нужно перевести на рельсы общественного производства. То есть на всех крупных предприятиях, при пищеблоках, в столо-

вых-заготовочных, снабжающих школы и детсады полуфабрикатами, организовать свои мини-цехи по производству соков. Сложной техники для этого не потребуется. Для начала простейший гидравлический пресс, моющие машины...

Энтузиасты этого дела уже есть. Организовать для своих людей здоровое питание изъявили желание Балашихинский литейно-механический завод, Солнечногорский завод полимерных изделий, птицефабрика Горки-2 Московской области, некоторые другие.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩНЫХ СОКОВ

(По материалам работ доктора медицины Р. Поупа)

СОК ИЗ МОРКОВИ: в зависимости от состояния организма сырой морковный сок может приниматься в любых разумных количествах (от 0,5 до 4 литров в день).

Он оказывает нормализующее действие на всю нервную систему человека в целом. Он является богатейшим источником витамина А, который тело может быстро ассимилировать и содержит также значительные количества витаминов В, С, Д, Е, К. Он способствует улучшению аппетита и пищеварения. Сок этот ценен для улучшения структуры зубов и костей.

Особенно он ценен для беременных и кормящих матерей. Сырой морковный сок является натуральным растворителем при раковых и язвенных ситуациях. Он повышает сопротивляемость инфекциям, в особенности глаз, уха, горла, носа и дыхательных путей (органов). Действует защитным образом на нервную систему.

Болезни кишечника и печени часто вызываются нехваткой в организме некоторых элементов, содержащихся в правильно приготовленном сыром соке. При приеме сока в больших количествах может меняться цвет кожи, что является фактом, указывающим на положительное действие сока на печень (вывод шлаков). Эндокринные железы, и в особенности надпочечники и половые железы нуждаются в элементах, содержащихся в этом соке. Иногда бесплодие может быть преодолено с его помощью.

Сухость кожи, дерматиты и другие кожные заболевания появляются из-за недостатка в организме ряда элемен-

тов, содержащихся в морковном соке, так же и заболевание глаз (офтальмия, конъюктивит и т. п.).

Если сок извлечен из свежей, сырой и чистой моркови, он очень богат органическими элементами, ощелачивающими организм (калий, натрий). Он содержит значительное количество кальция, магния и железа, которые поддерживают в организме баланс органических соединений фосфора, серы, кремния, хлора. В качестве помощи при лечении язвенной болезни и даже рака, применяют сырой свежий морковный сок. Доказано, что он является одним из чудес нашего времени.

Однако при этом очень важно, чтобы были полностью исключены из диеты в любом виде сахар, крахмал и мука.

Если у пациента сок моркови вызывает ухудшение самочувствия, то это является показателем, что он необходим.

С помощью добавления небольшого количества чистых сливок можно устранить эти неприятности. Лучше при этом пользоваться морковным соком, смешанным с соком шпината, выпивая его столько, сколько сможет больной (от 1—2-х литров в день на протяжении нескольких месяцев).

СОК МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ: эта комбинация способствует устранению излишней кислотности в организме, ведущей к дегенеративным последствиям.

Химический состав сока особенно эффективен при восстановлении тканей, в частности, суставов и нервной системы в целом.

Сельдерей содержит много органического натрия и незаменим при лечении артритов. Артрит — это накопление неорганического кальция в суставных сумках в результате многолетнего потребления девитаминизированной пищи (мука, крахмальные продукты, сахар).

Достаточное получение органического натрия предотвращает это явление. При лечении артрита соком (от нескольких недель до месяцев) мука, крахмал и сахар должны исключаться из диеты.

При заболеваниях, связанных с дегенеративными процессами в оболочках нервов, употребление соков помогает восстановлению нервов и, таким образом, выздоровлению. Сельдерей очень богат магнием и железом, необходимых для кровяных клеток.

В случае недостатка в организме серы, железа и кальция могут возникнуть астма, ревматизм, геморрой и т. д. Несбалансированное содержание серы и фосфора в диете создает условие для раздражительности, неврастении и да-

же душевных заболеваний. Так же и многие заболевания, описываемые как следствие избытка в организме мочевой кислоты, являются следствием потребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой и в то же время содержащей недостаточно серы. Комбинация моркови и сельдерея обеспечивает в организме баланс этих органических минералов.

СОК МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ПЕТРУШКИ: эта смесь оказывает то же действие, что и сок моркови с сельдереем, однако, с тем преимуществом, что петрушка является более интенсивным очистителем почек. Это специфическое питание для надпочечников, обладающее также мощным целебным действием на зрительный нерв, нервную систему мозга и симпатическую нервную систему в целом. Концентрированный сок петрушки никогда не должен приниматься отдельно в количестве, превышающем одну столовую ложку за один прием, так как он может излишне стимулировать нервную систему.

Принимаемый в разумных количествах в смеси с морковным соком и соком сельдерея, сок петрушки усиливает действие смеси. Он также очищает почки и способствует нормализации их работы. Добавка в эту смесь сока цикория делает ее исключительно полезной для корректирования дефектов глаз, связанной с нарушением их нервной и мышечной системы. От 0,5 такой смеси до 1 литра, принимаемой ежедневно в течение 3—4 месяцев, восстанавливает нормальное зрение, делая ненужным употребление очков.

СОК МОРКОВИ И СВЕКЛЫ: хотя содержание железа в красной свекле невелико, она является превосходным источником для восстановления красных кровяных шариков.

Свекольный сок богат натрием (50 процентов), но беден кальцием (5 процентов), вследствие этого способствует растворению кальция, осевшего на внутренних поверхностях кровеносных сосудов, что влечет за собой повышение кровяного давления и сердечные заболевания.

Наличие калия способствует улучшению всех физиологических функций организма, а 8 процентов содержания хлора обеспечивает превосходную очистку печени, почек и желчного пузыря, а также стимулирует активность лимфы.

Комбинация соков моркови и свеклы обеспечивает организм, с одной стороны, необходимым ему фосфором и серой, а, с другой стороны, калием и другими щелочными элементами, вместе с большим количеством витамина А составляет, вероятно, наилучший естественный источник

элементов для построения частиц крови, особенно красных кровяных шариков. При добавлении к смеси соков моркови и свеклы огуречного сока мы получаем наилучший очиститель и средство исцеления желчного пузыря, печени, простаты и других половых желез. Однако для получения наибольшего эффекта из диеты должны быть исключены все мучные и содержащие сахар продукты. В особенности это важно при лечении камней в желчном пузыре и почках. Установлено, что ежедневное употребление 0,5—1 литра сока в течение нескольких недель или месяцев полностью растворяет камни и делает ненужным операционное вмешательство. Наилучшие результаты были получены, когда на период лечения из диеты исключались не только сахар и мука, но и все мясные продукты. Наряду с соком употреблялись в большом количестве овощи и фрукты.

СОК МОРКОВИ И КАПУСТЫ: наиболее ценным в капусте является высокое содержание серы и хлора и относительное содержание йода. Комбинация серы и хлора оказывает очищающее действие на слизистые желудка и кишечника, но только, если используется сырой капустный сок, без добавления соли. Чрезмерное газообразование или другие расстройства, появляющиеся после питья капустного сока (отдельно или в смеси с другими соками), являются свидетельством ненормальных условий в кишечном тракте. В этом случае необходимо до начала регулярного питья сока очищать кишечник клизмой или 2—3-недельным ежедневным питьем морковного сока.

Когда кишечник сможет усваивать капустный сок, он становится неоценимым очистителем организма, особенно в случаях ожирения.

Добавление капустного сока в морковный сок делает смесь превосходным источником витамина „С“ и особенно ценным очистителем рта, в частности, при таких болезнях, как пиорея.

СОК МОРКОВИ И РЕДИСКИ ИЛИ РЕДЬКИ, СОУС ИЗ ХРЕНА: это — очистители от высокого содержания слизи в человеческом организме. Они являются наилучшими из известных методов растворения слизи без повреждения тканей. Обычно достаточен прием пол чайной ложки свежеприготовленного соуса из хрена дважды в день в промежутках между едой. Хрен можно считать свежеприготовленным, если он хранится в холодильнике после приготовления не больше недели. Протертый хрен заправляется лимонным соком, но ни в коем случае не уксусом, который обжигает слизистую желудка и кишечника. Соус из хрена,

принимаемый по половине чайной ложки утром и пополудни, сначала вызывает слезотечение. Прием продолжается несколько недель или месяцев, если необходимо, до тех пор, пока прием хрена не перестанет вызывать никаких ощущений в голове. Это будет означать, что растворение слизи в организме практически закончено. Особенно это эффективно при синуситах, тонзиллитах и других заболеваниях носоглотки. Сок из редиски или редьки, включая ботву, слишком действенен для того, чтобы принимать его в чистом виде. Он должен быть смешан с соком моркови. Такая смесь помогает [illegible] из организма ту слизь, которую растворяет хрен. В то же время этот сок помогает восстановлению [illegible] оболочек. Редька и редиска очень богаты калием ([illegible]) и [illegible] (30%).

СОК ЛАТУКА: [illegible] очень много для организма — в первую [illegible] и магний, необходимые для печени и селезенки [illegible] калий, кальций, фосфор, серу и кремний. [illegible] элемента очень важны для питания корней волос. [illegible] латука вместе с морковным соком и соком [illegible] способствует укреплению нервной системы и росту [illegible].

СОК ШПИНАТА: [illegible] является наиболее ценной пищей для всего пищеварительного тракта (желудка и кишечника). Прием его сока избавляет от необходимости пользоваться слабительными средствами, раздражающими кишечник и дающими ряд необратимых изменений.

Сок шпината, принимаемый ежедневно по 0,5 л, является наилучшим средством для очищения и регенерации кишечного тракта. Прием его в течение нескольких дней устраняет самые тяжелые случаи запора (в этот период надо очищать кишечник слабым слабительным не реже раза в день, постепенно снижая его дозы).

Другим полезным свойством шпината сырого сока является его действие на зубы и десны, предотвращающее пиорею.

Целый ряд расстройств и заболеваний организма связан с нехваткой элементов, содержащихся в сыром соке шпината и моркови, к ним относится язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дегенеративные процессы в нервной системе, нарушение секреции надпочечников, щитовидной железы, невриты, артриты, абсцессы и фурункулез, боли в суставах, тенденция к кровотечению, слабость, нарушение сердечной деятельности, гипертония, головные боли, включая мигрень.

Единственный путь получения элементов, необходимых для выздоровления, употребление сырого сока моркови и шпината. Шпинат, латук и кресс-салат вместе с морковью и зеленым перцем являются овощами, содержащими наибольшее количество витаминов С и Е. Недостаток витамина К — существенный фактор, которым часто объясняется выкидыш, импотенция, а также бесплодие у обоих полов. Много форм параличей связано с недостатком витамина Е.

СОК ПЕТРУШКИ: выше уже говорилось, что сок петрушки очень действеннен и его нельзя принимать за один прием более одной столовой ложки, если не смешивать его с соком моркови и других овощей в достаточном количестве. Сок петрушки имеет свойства, существенные для метаболизма кислорода и нормального функционирования надпочечников и щитовидной железы. Сок петрушки поддерживает нормальное состояние кровеносных сосудов, в особенности капилляров и артерий. (Это — исключительно ценное питание для мочеполового аппарата и оказывает большую помощь при камнях в почках и мочевом пузыре, альбиминурии, нефритах и других заболеваниях почек. Он также оказывает великолепное действие при заболеваниях глаз и нервной системы глаз в частности. Слабость зрения, изъязвление роговой оболочки, катаракты, конъюктивит, офтальмия во всех стадиях могут быть эффективно вылечены приемом сока петрушки с соком моркови и сельдерея. Никогда нельзя пить слишком большое количество сока петрушки, т. к. это приводит к расстройству нервной системы.

ЛИСТЬЯ ТУРНЕПСА, РЕПЫ, БРЮКВЫ: содержат очень много кальция. Являются превосходной пищей для растущих детей, полезны для лиц, страдающих размягчением костей, включая зубы. Комбинация соков моркови, репы и листьев одуванчика способствует росту и укреплению костей. Высокое содержание магния в одуванчике вместе с кальцием в листьях репы и элементами сока моркови дает великолепный эффект, способствует уменьшению кислотности (ацидоза) в организме.

СОК КРЕСС-САЛАТА: очень богат серой, составляющей треть всех минеральных элементов его. Около 45 процентов сока кресс-салата составляют кислоты, включающие серу, фосфор и хлор. Хотя сок этот очень мощный очиститель кишечника, он всегда должен применяться только в смеси с другими соками, такими, как морковный

или сельдерейный. Из щелочных элементов доминирует калий, но в нем есть и натрий, кальций, магний и железо.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК: наилучшее естественное мочегонное средство, улучшающее секрецию и выделение мочи. Высокое содержание кремния и серы способствует росту волос (в особенности при комбинировании с соками моркови и шпината). Добавление огуречного сока к морковному оказывает очень хорошее действие на ревматические заболевания, которые связаны с накоплением излишков мочевой кислоты в организме.

СОК ОДУВАНЧИКА: делается из листьев и корней. Является одним из наиболее тонизирующих средств. Полезен для предотвращения повышенной кислотности в организме, для его ощелачивания. Очень высоко содержание калия, кальция и натрия, наиболее богатый источник магния. Магний же очень важен для формирования скелета. Особенно полезен этот сок беременным для формирования плода. Существенно значение сока для тканей легких и нервной системы.

УКРОПНЫЙ СОК: полезен для оптической системы глаз. Помогает при куриной слепоте в смеси с морковным соком.

ТОМАТНЫЙ СОК: богат всеми жизненно необходимыми элементами для нейтрализации излишней кислотности в организме, возникающей при избыточном питании мясом и крахмалом. Томатный сок нельзя пить во время принятия пищи, содержащей мясо, крахмал и сахар, так как они нейтрализуют его ощелачивающее действие. Томатный сок должен быть сырым, без добавки соли, бензоата натрия или соды.

БОБЫ И БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА: содержат элементы, которые способствуют выработке инсулина поджелудочной железы. В случае заболевания диабетом при исключении сахара и крахмала из диеты сок бобов и брюссельской капусты в комбинации с соками моркови и латука очень полезны.

ЛУК И ЧЕСНОК: луковый сок рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Является хорошим очистителем крови. Особенно эффективен при инфекции носоглотки, т. к. обладает бактерицидным действием. Является лекарством почти при всех заболеваниях. Чеснок обычно не применяется, но он является чудесным очистителем крови. Рекомендуется как поглотитель мочевой кислоты и исключительно полезен при гипертонии. Доказана его эффективность при заболеваниях бронхов и легких.

Для резкого уменьшения неприятного запаха с чесноком следует есть петрушку.

О пользовании соками

Следует использовать корни и ботву свеклы, одуванчика, редьки, редиски и даже брюквы, репы и турнепса. Морковь нужно отрезать на 1 см ниже кольца, где начинается зелень, и не чистить.

Все овощи обязательно моются проточной холодной водой со щеткой. После выжимания сока соковыжималку вымыть тщательно горячей водой. Соки должны приниматься свежими, не позднее 15 минут после их приготовления. При лечении соками необходимо периодически консультироваться с врачами. Надо также иметь в виду, что в начале лечения могут быть различные обострения, но не следует их бояться. Это, как правило, показатель действия соков. ПЕЙТЕ СОКОВ столько, сколько хотите,— и скорее выздоровеете! В то же время вы не должны ожидать, что все токсины, накопившиеся в вашем теле, будут чудесным образом изгнаны за один день. Это требует времени, в серьезных случаях — и весьма длительного.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ ИЗ ИСТОРИИ УРИНОТЕРАПИИ

(Выбранные места из статьи „Загадочная уринотерапия, или Стакан мочи на завтрак" А. Орлова, старшего инспектора-врача Союзгосцирка.— „Советский цирк", № 24, 1989 г.)

Среди множества способов лечения болезней уринотерапия занимает совершенно особое место.

Хотя уринотерапия — лечение человеческой мочой — применялась еще в Древней Греции и Индии, у нас об этом знают немногие, а применяют на практике единицы. И это неудивительно. Если нетрадиционные способы лечения, народная медицина у нас в стране прочно завоевывают популярность (иглорефлексотерапия, металлотерапия, массаж, фитотерапия, мануальная терапия, аутотренинг, гомеопатия, йоготерапия, апитерапия), то об уринотерапии вряд ли кто-нибудь может почерпнуть подробные сведения. И никому неизвестно, что в начале 30-х годов в Москве

был создан научно-исследовательский институт уротерапии, директором которого являлся известный доктор А. А. Замков. Мы знаем крайне мало об этом замечательном талантливом враче. Но ясно, что он тщательно изучил труды древних врачевателей, йогов, перерыл лечебники русской народной медицины и тибетской, книги французских авторов XVI—XIX веков. Да, мочу издавна использовали при ушибах, порезах, болезнях глаз и пищеварения. Она укрепляет тело, прекращает кашель, быстро избавляет от простуды, успокаивает нервы, уничтожает глистов.

Считается, что при правильном применении она дает человеку новую жизнь, очищает кровь, стимулирует прилив бодрости. Йоги называют ее водой Шивы — водой благополучия. В „Хатха-йоге“ можно найти такие строки: „В первой струе — избыток желчи, в последней — отсутствие субстанции, для употребления используется средняя струя“.

В XIX веке в Англии, Ирландии, Шотландии была издана книга „Тысяча замечательных вещей“. В ней давались следующие причудливые советы:

1. Отличным и универсальным средством от всех расстройств здоровья является питье по утрам своей собственной воды в течение 9-ти дней. Она сделает тело легким и радостным.

2. Массируя ею свои руки, снимаешь онемение, удалишь ссадины и трещины, расправишь суставы.

3. Удивительно хорошо помогает обмывание своей мочой ран.

Следует сказать, что многие врачи возражали против уринотерапии и выступали против нее, как явно вредного, ядовитого средства. Но сама природа отвергла подобные возражения. И действительно, мы обнаруживаем, что там, где старая, „отработанная“ прошлогодняя листва перемешивается с землей — вырастают благоухающие цветы, самые здоровые деревья с самыми сладкими плодами. И, наоборот, там, где почва лишена упавшей, перегнивающей листвы, деревья изуродованы коростами, которые можно назвать раком деревьев. Таковы народные наблюдения, приметы, к которым можно либо прислушаться, либо закрыть на них глаза и отвергнуть полностью. Точно так же, как многие современные люди закрывают глаза на доказанный наукой вред здоровью от курения и злоупотребления спиртными напитками.

Состав мочи довольно сложен и в нее входят мочевина, натрий, аммиак, калий, кальций, магний, хлориды,

сульфаты, т. е. вещества, полезные и необходимые для организма. Причем в холодное и теплое время года состав мочи несколько различен. Кроме того, в ней представлены в небольших количествах гормоны, антитела, что очень важно для поддержания здоровья. На это и обратил внимание доктор А. А. Замков, который стал использовать мочу беременных женщин, богато насыщенную гормонами, ферментами, витаминами, солями. Он выделил путем переработки мочи беременных женщин препарат — гравидан. При введении его человеку происходил подъем настроения, появлялась ясность мыслей, уменьшались одышка и сердцебиение. Замков указывал в своих научных работах, что гравидан может спасти от преждевременной смерти, продлить жизнь в ее физиологических пределах, отодвинуть наступление старости. Поддавались лечению рахит у детей, гормональные нарушения и половое бессилие, неврологические расстройства и алкоголизм.

Можно воздержаться с позиции современной науки комментировать идеи доктора Замкова, но имя его несправедливо забыто и мы пользуемся, в основном, рекомендациями Джона Армстронга, Митчела и др., которые рекомендуют для лечения пользоваться своей собственной мочой и, в случае необходимости, допускается применение мочи другого здорового человека. Причем используется пять способов лечения:

1. Обтирание кожи мочой.
2. Питье собственной мочи (средней части, после предварительного полоскания полости рта в течение нескольких дней привыкания).
3. Голодание с мочой и водой.
4. Примочки, компрессы.
5. Сочетание с лечением мочой применения ванн, грязей и трав. Между прочим, легко лечится голодом на воде и моче ожирение.

ПОСТ — МЕТОД РЕШЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ОБЩЕСТВА

(По материалам статьи Г. А. Бойтович „Восемнадцатый верблюд". — „Свет", № 10. 1990 г.)

Пост, по представлению [illegible], — это полный отказ человека от пищи в пред[illegible] [illegible]ологических сроков (не превышающих 50 дней) [illegible] [illegible]ющем состоянии с соб[illegible] [illegible] [illegible]ительного режимов, с обязательным ежед[illegible] [illegible]ника. В настоящее время в народе этот метод [illegible] лечебным голоданием, а среди ученых распрост[illegible] [illegible] „разгрузочно-диетическая терапия (РДТ)".

В наше время в [illegible] сознании людей голодание стало мерилом бедствия, [illegible] неблагополучия. Постоянное вынужденное [illegible] то ли в блокаду Ленинграда, то ли в Освенциме, то ли в 30-е годы, способствовало выработке в сознании людей шаблонной установки на обязательное дозаполнение хоть чем-либо своего желудка. К сожалению, это представление бытует даже в солидных медицинских учреждениях.

А ведь само развитие живой материи подтверждает, что пищевой режим питания живых существ, — вторичный, а мощное усвоение CO_2, азота и потребление воды, хемо- и фотосинтез — это первичный вариант питания живых существ. Причем известно, что первичный вариант питания восстанавливает и совершенствует генетический аппарат, а вторичный способен только разрушать его.

В современных рекомендациях по РДТ предусмотрена очистительная клизма кружкой Эсмарха с предварительным приемом большой дозы солевого слабительного. Такая процедура позволяет быстро и эффективно включить дезинтоксикационный (эндогенный) режим питания.

Только после того, как было развито теоретическое обоснование полноценного эндогенного пи[illegible]ния с объяснением механизмов его действия на основе более качественного биосинтеза, стала понятна роль повышенного усвоения световой и других видов энергии с качественным

использованием углекислого газа, азота и воды для построения жизненно необходимых структур организма во время полного воздержания от пищи.

Повышение усвоения азота и CO_2 обеспечивается у голодающего изменением кислотно-щелочного равновесия крови в кислую сторону. Такое развитие анаэробного пути обмена веществ во время поста создает благоприятные условия для улучшения работы сердца, усиления барьерных функций клеток, органов и систем, обновления внутриклеточной протоплазмы. Вот почему перед циклически постящимся человеком открыты уникальные возможности оздоровления и трансформации различных видов энергии, кстати, и солнечной, что способствует наращиванию биомассы у человека подобно растениям и микроорганизмам.

Именно пост в состоянии решать многие насущные не только медицинские, но и социальные проблемы. В наши дни, он, по-видимому, даже более актуален, чем в древние времена, хотя бы в плане сохранения генофонда человечества, защиты от химизации, вирусов, радиационных повреждений.

Уместно вспомнить восточную легенду о восемнадцатом верблюде Отец завещал трем сыновьям 17 верблюдов. Старшему — половину стада, среднему — треть, младшему — девятую часть. Но 17 верблюдов невозможно было поделить. И только когда мудрец добавил им своего восемнадцатого верблюда — у братьев все проблемы были легко разрешены. А мудрец на своем восемнадцатом верблюде отправился дальше в путь творить благо.

Последствия чернобыльской трагедии также трудно преодолимы, несмотря ни на какие бы то ни было мероприятия, если не возродить в народе пост. На мой взгляд, этот восемнадцатый верблюд конца второго тысячелетия — пост — может просто решить три главные проблемы радиационных поражений.

Пост легко избавляет организм человека даже от тяжких радиационных осложнений. Этот факт доказан успешным лечением больных тяжелой стадией острой лучевой болезни, пострадавших непосредственно на Чернобыльской АЭС. Сработал удивительный механизм, закодированный природой. При полном отказе от пищи замедляется ритм деления клеток. В то же время более качественно начинает работать наследственный аппарат и его ферментативная система в плане восстановления (репарации) нуклеиновых кислот (кислот наследственного аппарата — ДНК и РНК).

И в результате поврежденные клетки не погибают, а восстанавливаются и вновь начинают нормально делиться, выполняя необходимые функции в полном объеме.

Купирование радиационных повреждений постом имеет и ряд других дополняющих друг друга механизмов. Следует только знать одно: что с радиацией пост справляется надежнее и несравненно лучше, нежели все придуманные человечеством средства и методы вместе взятые. Оказалось достаточным 12—14 дней строгого поста, чтобы все тяжелооблученные (400—600 рад) в Чернобыле выздоровели.

Это подтвердило и тот факт, что исцеление от лучевой болезни осуществляется постом быстрее и легче, нежели от хронических заболеваний. Последние требуют и более длительных сроков поста, и повторения курсов лечения.

Вторая разрешаемая постом проблема — это восстановление барьерных функций каждой клетки, органов, систем против радиационных повреждений. То есть профилактическая роль поста по выработке радиационной устойчивости человека еще более значима при условии постоянного облучения радионуклидами, находящимися в различных средах и продуктах питания. Среди различных закаливающих методов оздоровления людей пост уникален тем, что только за счет его увеличивается количество и улучшается качество клеток — барьеров в органах и системах.

Третья роль поста — это наиболее совершенный принцип выведения из организма всего того, что мешает его жизнедеятельности, в том числе и радионуклидов, и нитратов, и пестицидов, и тяжелых металлов, и других шлаков и ядов организма человека.

Они выводятся не столько через почки, сколько через легкие, кожу, кишечник. В результате проведения повторных курсов РДТ мы убедились, что радиационный фон человека резко снижается. В особенности это было замечено у лиц, проживающих в ряде районов Гомельской и Могилевской областей.

Можно с уверенностью добавить, что пост может служить 18-м верблюдом не только в проблеме Чернобыля, но и во многих других медицинских и социальных проблемах нашего общества таких, как улучшение качества деторождаемости, „затухание эпидемиологического пожара" хронических заболеваний, алкоголизма, наркомании, профилактика вирусных и психических заболеваний, бесплодия, восстановление и сохранение генофонда, ликвидации

биологической несовместимости в семье, на работе, в быту, решение проблемы экологии человека через самого человека, наконец, возрождение интеллектуального, нравственного и экономического потенциалов нашего общества.

МЕТОД „ФЕНИКС-ГОЛОДАНИЕ“

Беседа журналиста В. Страхова с автором нового метода лечебного голодания Вячеславом Петровичем Федяниным и его женой, избавившейся от тяжелого недуга трехмесячным „Феникс-голоданием“

(По материалам статьи „Феникс на дегустации“. — „Советская Россия“, 2 мая 1990 г.)

Итак, наш собеседник — В. Федянин, медицинский советник при Международном фонде народной медицины. По специальности — педиатр. Вопросами лечебного голодания занимается свыше пятнадцати лет: с тех пор как ему случайно на глаза попалась рукопись книги П. Брэгга „Чудо голодания“. Многие годы она ходила лишь в списках, и только в прошлом году издательство „Молодая гвардия“ выпустило ее отдельной книгой.

— Я сам лечился в Институте питания, — говорит Вячеслав Петрович. — Лежал с целым букетом болезней да еще при весе под сто килограммов. И вот, прочитав рукопись книги Брэгга, загорелся. Голодал сначала три дня, потом неделю, затем 17 дней... Постепенно болезни покинули мой организм, он значительно окреп. С тех пор голодаю регулярно. За последние десять лет сумма лечебных дней составила более восьмисот — почти два с половиной года без еды!

Постепенно В. Федянин познакомился с трудами других специалистов в этой области. В конце концов он разработал свой метод, который назвал „Феникс-голодание“. Имея, наверное, в виду то, как мифическая птица Феникс восставала невредимой из пепла, так и человек, обремененный недугами, может опять стать абсолютно здоровым.

Голодание бывает неполное: соковое, фруктовое, овощное, молочное — в зависимости от типа продуктов, которые потребляет организм. И абсолютное голодание, когда пьют только воду. Но здесь отличие метода Федянина от других в том, что он предполагает наличие „сухой

фазы“ голодания: когда полностью исключается прием не только пищи, но и воды. Продолжительность фазы может быть различной. Как правило, от 3 до 7 дней и зависит от индивидуальных особенностей организма. За это время все ненужное, лишнее — избыточный вес, токсичные вещества, отложения солей — „сгорают“ и выводятся из организма.

— Вы легко [illegible] о [illegible]-двух полного голодания, и организм [illegible] не испытывает при этом особых неудобств. [illegible] то, кто погибал от голода значительно быстрее?

— Все зависит от [illegible] состояния. Человек попадает в [illegible], и у него наступает психологический [illegible] чувство панического страха. Знаменитый [illegible] Алан Бомбар, который пересек [illegible] на маленькой лодке, сделал правильный [illegible] человека. При [illegible] голода, а страх убивает [illegible] полностью перейти [illegible] человека может [illegible]. Просто мало кто [illegible], внутреннее питание организма главное [illegible]. Поэтому для больного [illegible], который потребуется [illegible] тот период голодания.

— Есть ли противопоказания к лечебному голоданию?

— Кроме дистрофии — никаких. Все болезни: сердечно-сосудистые, нервные, желудочно-кишечного тракта и даже крови поддаются лечению голоданием, не вызывая ухудшения. При этом не нужны лекарства. Тем более голодание необходимо тем, у кого аллергия на лекарственные препараты. За врачебную практику через лечебное голодание по моей методике прошли две тысячи больных, и никто из них не стал впоследствии хроником.

— Почему ваша жена голодала почти три месяца?

— Я был в командировке и пропустил начало ее болезни. Когда вернулся, состояние жены было крайне тяжелым. В поликлинике настаивали на госпитализации. Но первые же дни голодания дали положительный эффект — исчезли боли, жена начала ходить. Правда болезнь отступала с трудом, „огрызаясь“. Иногда самочувствие ухудшалось. Но постепенно организм выкарабкивался, и через месяц жена уже вышла на работу. На 84-й день голодания я определил, что организм полностью избавился от болезни. Сегодня 90-й день — день окончания голодания.

Разговор проходит за столом, на котором приятный аромат распространяли непривычные для этого времени года свежие дыня, виноград, груши, помидоры.

— Да, лучше всего, когда выходишь из голодания, начинать со свежих фруктов...А вот и Аня.

Честно говоря, после всего услышанного заранее представлял себе очень худого, бледного, еле двигающегося на ногах человека. Но в комнату вошла нормального вида женщина с легким румянцем на щеках. Лишь очень плавные движения и чуть замедленная речь говорили о трехмесячном испытании.

Сначала была дегустация фруктов, потом — слезы: сколько ей пришлось всего пережить за три месяца. Когда она успокоилась, я решился задать вопрос:

— Анна Юрьевна, не могу поверить, что целых три месяца вы ничего не ели. Но как в таком состоянии вы еще и работали?

— Спустя месяц я почувствовала себя значительно лучше. Когда вышла на работу, мои коллеги — я работаю в школе — зная, что я перенесла тяжелую болезнь, сказали: ты, мол, похудела. О том, что голодаю они даже на догадывались. Только десять дней назад об этом стало известно.

— Не получится ли так, что наши читатели, прочитав рассказ о вашем исцелении, сразу приступят к голоданию?

— Конечно, никакого „самоголодания" допускать нельзя: оно опасно для жизни. Обязательно надо находиться под постоянным наблюдением специалистов. Особенно при длительном голодании, — вступает в разговор В. Федянин. — Лучше, если вас будет контролировать опытный консультант, знающий нашу методику.

— Где можно с нею подробно ознакомиться?

— Пока мы объединились вокруг Международного фонда народной медицины. В дальнейшем предполагаем создать специальный центр здоровья. Здесь же будем готовить методические рекомендации. В том числе и по лечебному голоданию.

Ю. ОЗНОБИХИН,
врач

МОЙ ОПЫТ БОРЬБЫ С ПРОСТУДОЙ

Несколько лет назад я прочитал в журнале „Физкультура и спорт“ о Поле Брэгге (№ 8 за 1979 г.). Меня очень заинтересовали идеи этого ученого относительно использования голодания в лечебных целях. Я стал искать литературу, постепенно накапливал собственный опыт. Сейчас я уже уверенно пользуюсь в своей работе этим великолепным средством.

Прежде всего хочу сказать, что при простудных заболеваниях и гриппе срок выздоровления под воздействием голодания значительно сокращается, температура спадает уже на второй день. Осложнений не бывает и возвращаются больные в строй уже без того ощущения разбитости и снижения работоспособности, которые обычно следуют после разрушительных действий вирусов и бактерий.

Обычно при голодании (когда употреблялась только вода), чтобы справиться с респираторным заболеванием, достаточно трех дней отказа от пищи. В более тяжелых и запущенных случаях — несколько больше. Но неожиданным и удивительным для меня оказалось то, что при голодании без воды (или при максимальном ограничении ее) сроки выздоровления сокращались еще больше. Иногда хватало одного или полутора дней без еды и воды, чтобы простуда полностью исчезла, особенно если голодание начинали при первых же легких проявлениях недомогания: першение в горле, заложенность носа и т. д. Это выглядело парадоксально в сравнении с общепринятыми рекомендациями пить много жидкости. Что касается мнения специалистов по лечебному голоданию, то они (в том числе и профессор Ю. С. Николаев) допускают применение кратковременного курса без еды и воды (не более двух дней подряд), если человек не имеет склонности к камнеобразованию.

Перед голоданием утром натощак или вечером вместо ужина (важно, чтобы желудок был относительно пустой) выпиваем солевое слабительное. Например, соль барбара, карловарская соль, сернокислая магнезия — в количестве 40—60 граммов за один прием. Это приблизительно столовая ложка с горкой. После чего совершенно прекращаем

прием пищи и воды. В следующие дни голодания желательно один раз в сутки ставить клизму на 1—1,5 литра воды. Очень важен правильный выход из голодания, продолжительность которого равна сроку воздержания от пищи. В этот период нельзя употреблять мясо, яйца, соль, грибы, специи. В первый день питания принимаются только соки, лучше свежеприготовленный морковный, отжатый на соковыжималке, а также овощные отвары, всего до 1,5 литра в сутки. На второй день протертые овощи и фрукты, кефир — до 1,5 кг. На третий день — винегрет, каши, сухари и то же самое, что в первый и второй день питания. Следует помнить, что пищу надо принимать небольшими порциями, пережевывать ее необходимо тщательно и долго.

Некоторые больные гастритом с повышенной кислотностью жалуются на [illegible] животе, тошноту. В таких случаях хорошо выпить [illegible] минеральную воду без газа типа "Боржоми" [illegible] просто воду. Вообще те, кто голодает, иногда [illegible] неприятные ощущения, чувство дискомфорта [illegible] в различных частях тела. Не надо этого [illegible] можно при лечении голодом простудных заболеваний пить настои и отвары лекарственных трав. Хорошо полоскать горло и чистить не только зубы, но и щеки и язык. Однако прежде всего необходимо [illegible] консерватизм общественного мнения. В таких [illegible] лучше всего принять решение самому и не позво[illegible] решать за себя другим.

ДОПОЛНЕНИЯ К ГЛАВЕ III

А. ХОЛМСКАЯ

ВОКАЦИТ — ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СМЕРТИ

(По материалам статьи. — „Изобретатель и рационализатор", № 1, 1991 г.)

После чернобыльской трагедии практически не удается гарантировать никому пищу без радиационных загрязнений. В таком случае чрезвычайно важно было бы иметь

возможность перехватить их еще в желудочно-кишечном тракте едока, не пропустить в кровь, в кости. „Охранником", несущим эту службу, может быть препарат, синтезированный кандидатом химических наук Н. Я. Кузнецовой. Лекарство, созданное на основе ее изобретения, разрешено фармкомитетом СССР, успешно прошло клинические испытания, для его производства есть и сырье, и оборудование, но препарат до сих пор не выпускается.

Нэле Кузнецовой, автору противорадиационного препарата вокацита (а. с. № 451710), присуждена премия конкурса Белорусского фонда изобретательской деятельности. Конкурс направлен на устранение последствий аварии в Чернобыле. Эта награда — официальное признание у себя на Родине достижения 30-летней давности, широко известного за рубежом. Кузнецова имеет предложения опубликовать свои работы в Англии, запросы на препарат поступают из многих стран.

Выяснилось, что вокацит выводит из организма не только радионуклиды, но и другую токсику, причем с эффективностью поразительной. Кузнецова рассказывает о своем посещении Хайдарканского ртутного комбината. Производственные сбросы там обильные, много отравлений. Ртуть накапливается в печени, и она раздувается так, что больные сами прощупывают опухоль.

— Привезла я вокацит на испытания. В санчасти обрадовались, сразу больным порошок раздали. Сидим с врачом, разговариваем. Вдруг крик: „Доктор, у меня печенка пропала!" Мы туда. Мужчина свой живот разглядывает, а он плоский. Но ведь был вздутый, точно помню, на осмотре присутствовала. Это после одного-то приема вокацита. За три приема грамм вокацита собрал на себя всю ртуть из кишечника. Вышла она наружу, и больного выписывать можно. Когда уезжала, врачи умоляли: пришлите еще... А где взять? Все порошки, что в лаборатории наработала, на клинические испытания отдала.

На свойство целлюлозы собирать на себя токсичные вещества Нэля Леншина (ныне Кузнецова) обратила внимание, когда пыталась разобраться, почему крахмал легко усваивается организмом, а клетчатка, состоящая из тех же углевода, водорода, кислорода, нет. Предположила, что дело в узоре, сложенном элементами органического вещества. Вспомните, как выглядят огромные, наводящие ужас на школьников формулы органических соединений. У

...одних структура прямолинейная — разомкнутые ветвистые цепочки. В состав других входят замкнутые кольца. Именно они делают клетчатку более прочной и накладывают особый отпечаток на свойства соседних групп атомов. Так, гидроксильная группа СНОН (или CH_2OH) — кирпичик, из каких построена органика, — находясь рядом с кольцом, окисляется активно, около разомкнутой ветви — нет.

Чтобы проверить эту догадку, Нэля Яковлевна разорвала кольцо целлюлозы, воздействовав на нее йодной кислотой. Вопреки ожиданиям получилась структура, еще более восприимчивая к окислению. После обработки ее окислами азота синтезировалось новое полимерное вещество (вокацит) с пятичленным кислородным кольцом. Вот те раз! Это кольцо — главная примечательность витамина "С"! Из обычной древесины, выходит, можно добывать драгоценный стимулятор, который приписывают почти при всех хворях.

Что подобные вещества связывают, собирают на себя катионы тяжелых металлов и радионуклиды, было известно. Но вокацит эту процедуру осуществлял вдвое энергичнее.

Синтез вокацита совпал по времени с ядерной аварией на Урале, о которой мы и по сей день мало что знаем. Авторское свидетельство на новый препарат засекретили. Но его исследования развернули широко, сначала на крысах, потом на собаках и свиньях. Оказалось, что у животного, проглотившего дозу вокацита, в кровь проникло лишь 2—16 процентов стронция, а осело в скелете от 8 до 15 процентов поглощенных радионуклидов. Фармкомитет СССР дал разрешение испытать вокацит на людях, в пищу которых попало радиоактивное загрязнение.

Занимались этим, главным образом, биофизики, а Нэля Яковлевна, защитив кандидатскую, большую часть суток проводила в лаборатории, отрабатывая технологию получения вокацита.

Получать вокацит оказалось несложно. Первые килограммы были приготовлены не из целлюлозы, а из хлопка, у которого аналогичная молекулярная структура (кольцевая). Обычную медицинскую марлю заталкивали в стеклянный сосуд с мешалкой. Залив марлю йодной кислотой и раствором натриевой щелочи, пускали мешалку. Через четверо суток „кашу" вынимали, откидывали на матерчатом фильтре, промывали дистиллированной водой

и помещали в вакуумный аппарат, который заполняли окислами азота. Когда реакция прекращалась, остатки азота вытесняли сухим воздухом, а синтезированное вещество прополаскивали ледяной водой и сушили.

Для клинических испытаний привлекли добровольцев (вызвались студенты-медики). Трехразовая суточная доза — грамм вокацита — задерживала в желудочно-кишечном тракте 95 процентов стронция, оказавшегося в дневном рационе. Он вышел из организма естественным путем, не проникнув в кровь. По заключению специалистов 3-го Главного управления Минздрава СССР, с приемом препарата Кузнецовой накопление урана в почках уменьшилось впятеро, в костях — втрое. Оказалось, что вокацит активно связывает ионы бария, марганца, цезия, ртути и других токсичных веществ. Надышался, скажем, экспериментатор парами ртути, ему следует немедленно принять порошок вокацита. Человек, которому предстоит работать в зараженном радиацией месте, приняв вокацит, может быть уверен, что в его кровь попадет лишь не опасная для здоровья доза.

Понятно, что препараты типа вокацита необходимы нам особенно сейчас, когда после чернобыльской аварии все больше радиоактивного цезия, стронция, плутония будет попадать в пищу человека через растения и животных. Исключить их полностью из продуктов питания практически нереально. Но не дать им проникнуть в кровь и в кости, как видите, несложно, надо только иметь постоянно под рукой таблетки вокацита. Необходимо вводить его в рацион сельскохозяйственных животных, ведь из мяса, молока, яиц убрать другими средствами радиоактивную грязь очень трудно.

Еще тогда, в 63-м, при клинических испытаниях было установлено, что курс приема вокацита без каких-либо опасений можно растягивать хоть на полтора месяца. Он не токсичен, нормализует артериальное давление, улучшает сон, аппетит, стимулирует деятельность организма не хуже витамина „С“, который сейчас усиленно рекомендуют тем, чье здоровье пошатнулось после чернобыльской катастрофы. Но фрукты и овощи — источник витаминов — нередко сами содержат опасные ионы. Цитрусовые, которых не коснулось дыхание четвертого блока, дороги и слишком чувствительны к неудобствам перевозок. Вокацит же, будь он пущен в промышленное производство, дорогим не окажется, потому что и сырье для него очень дешево, и специального

оборудования технология его изготовления не требует. Радиации организму он не добавит: есть еще у нас леса и хлопковые поля без радионуклидов.

ЗАБЫТАЯ СПОСОБНОСТЬ „ПИТАТЬСЯ ВОЗДУХОМ“

(По материалам статей М. Дмитрука „Добавьте в меню... воздух“ и А. Чупруна „Чем обедал папуас“. — „Неделя“, 23—29 мая, 1988 г. — „Труд“, 27 ноября, 1986 г.)

Бесконечные усталые лица. Майки мокры от пота. С трудом поднимаются ноги, бессильно падают руки — видно, что спортсмены бегут на пределе возможностей, как говорится, „на зубах“. Идет очередной этап традиционного сверхмарафона Гагарин — Калуга — Москва — Звездный. Бегуны преодолевают седьмой десяток километров — это их ежедневная норма. А всего предстоит пробежать пятьсот километров.

Естественно, что после финиша они хотят как следует подкрепиться. По расчетам диетологов, при столь высокой физической нагрузке ежедневный рацион бегунов должен включать 6000 килокалорий — в два раза больше, чем при нормальном образе жизни. И вот организаторы пробега предлагают им обильную, калорийную пищу.

А других спортсменов почему-то обделили. За отдельным столом сидят четыре человека, которым подали... капустные листья, грецкие орехи, яблоки, морковь — все в сыром виде. Из привычных блюд — только гречневая каша, но и та весьма подозрительна на вид. Кажется, крупу просто замочили в холодной воде.

Но главное даже не в качестве пищи, а в ее количестве. Четыре марафонца съели столько, сколько за соседним столиком не хватило бы и одному. Подсчитано: их ежедневный рацион содержит не более 1200 килокалорий. А по нормам, утвержденным Институтом питания АМН СССР, даже больной человек при постельном режиме должен получать 2000 килокалорий в день. Так что у этих марафонцев скоро наступит истощение организма? Не будем спешить с выводами.

Совсем непохожи на голодающих эти четверо, жующие капустные листы. И режим у них, как знаем, отнюдь не постельный. Но в отличие от едоков за соседним

столом вегетарианцы выглядят и чувствуют себя гораздо лучше. Причина такой выносливости — рациональное питание. Но под этими словами они подразумевают... 230 граммов растительной пищи в сутки. Считают, этого вполне достаточно, чтобы ежедневно пробегать 60—70 километров.

Конечно, бегуны, не будучи специалистами в науках о спорте и питании, могут ошибиться. Но ведь их точку зрения разделяют и некоторые ученые, весьма компетентные в этих дисциплинах. Взять хотя бы заведующего лабораторией биомеханики спорта ВНИИ физической культуры, кандидата педагогических наук В. Княжева. Вот что он рассказывает:

— Мы [illegible] выносливость спортсменов, придерживающихся [illegible] диеты, и тех, кто питается по системе кандидата медицинских наук Галины Сергеевны Ш[illegible]. [illegible]зультаты этих экспериментов поразительны. [illegible] из контрольной группы, которые ели [illegible] в конце сверхмарафонов в среднем худели [illegible] килограмма. А в экспериментальной группе [illegible] скудной диете, в среднем худели [illegible] двести граммов. Некоторые же вегетарианцы [illegible] поправиться! Мы проводили [illegible] несколько раз — результаты были аналогичными: [illegible] калорийная растительная пища позволяла выполнить больший объем работ, а организм нисколько не истощался.

Как же объяснить этот парадокс? Традиционная теория энергетической ценности продуктов здесь бессильна.

Но есть и другая теория. Еще в шестидесятые годы зарубежные ученые предложили измерять энергетическую ценность пищи не в калориях, а... в электрон-вольтах. По их мнению, нельзя уподоблять человека калориметрической печи, в которой сжигают продукты питания, а затем подсчитывают выделившееся при этом тепло. Ведь в живом организме происходят куда более сложные процессы. К примеру, предполагают, что в хлорофилловых зернах под действием солнечного света вращающиеся вокруг атомов электроны переходят на более высокие энергетические орбиты. Когда же растения перевариваются в организме, химические связи разрушаются и электроны возвращаются на круги своя, излучая при этом энергию. Значит, мы получаем ее гораздо меньше, когда едим

варные или жареные продукты. Энергия живых связей уже выделилась... в кастрюли и сковороды.

Не расточительство ли это? Исследователи предположили: если человек будет есть сырые овощи и фрукты, он получит гораздо больше энергии, чем из варных и жареных. Но при подсчетах оказалось, что даже не по традиционной теории спортсмены получали гораздо меньше питательных веществ, чем необходимо при очень больших физических нагрузках. Откуда они брали недостающую часть — не из воздуха же? А почему бы и нет?

В шестидесятые годы советские ученые обратили внимание на то, что в выдыхаемом воздухе содержится меньше азота, чем во вдыхаемом. Расчеты показали: человек должен получать через легкие... более ста граммов азота в сутки. Подобно кислороду, этот газ разносят по организму эритроциты крови, а клетки используют его для синтеза белков.

АЗОТ ПОПАДАЕТ В ОРГАНИЗМ НЕ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ, НО И ЧЕРЕЗ КИШЕЧНИК. ВЕДЬ В НАС ЖИВЕТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАКТЕРИЙ — НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ, ПО МНЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, МОГУТ ФИКСИРОВАТЬ АТМОСФЕРНЫЙ АЗОТ И ВЫРАБАТЫВАТЬ ИЗ НЕГО АМИНОКИСЛОТЫ. ИЗ НИХ-ТО И СТРОИТСЯ ЧАСТЬ ТКАНЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА.

Что ж, выходит, мы с вами можем жить беспечально: вместо того, чтобы добывать хлеб насущный в поте лица, спокойно питаться воздухом? Увы, организму нужны не только атмосферные азот и кислород — некоторые вещества он может получить лишь из пищи, например, витамины, микроэлементы.

ЕСЛИ Б ОРГАНИЗМ НЕ УСВАИВАЛ АЗОТА ИЗ АТМОСФЕРЫ, БЫЛО БЫ НЕВОЗМОЖНО И ДЛИТЕЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ.

Другое дело, что способность усваивать азот присуща людям в разной мере. Ведь фиксирующие азот бактерии, живущие в кишечнике, при неблагоприятных обстоятельствах могут погибнуть. Это происходит, например, под воздействием некоторых лекарств. Но кто из нас не пил таблеток и не делал уколов? Поэтому неудивительно, что мы почти совсем забыли способность питаться воздухом.

И немудрено, что ученые до последнего времени считали ее невозможной. Но вот недавно исследовали папуасов, которые, как правило, не употребляют лекарств

и не обрабатывают пищу на огне. И пришли к неожиданному выводу: на протяжении всей жизни аборигены Новой Гвинеи опровергают каноны питания цивилизованных людей, которые гласят (это отражено и в учебниках по питанию), что в ежедневном рационе должно быть уж никак не меньше белка, чем организм теряет, а для молодого, растущего человека — даже больше. Ученые, взявшиеся за исследование их пищи, были поражены: оказалось, что она не обеспечивает даже „белкового равновесия“, т. е. папуас потребляет с пищей 20—30 граммов белка, расходуя в полтора раза больше.

Советские ученые М. В. Панчишина и С. Ф. Олейник, приводя эти данные в своей книге „Дисбактериоз кишечника“ (серия „Библиотека практического врача“. Киев, изд. „Здоровье“, 1983 г.), называют ряд бактерий, живущих в кишечнике любого человека, — они способны фиксировать азот воздуха, растворенный в пищеварительных соках, и вырабатывать из нее белок.

Почему же этого не происходит у других народов планеты?

Бактерии, способные фиксировать азот воздуха, есть, как уже сказано, у всех. Видимо, все дело в составе пищи. Папуасы питаются в основном бататом (сладким картофелем), богатым сахарами и крахмалом, но содержащим так мало белка, что кишечные бактерии просто вынуждены использовать атмосферный азот, превращая его в аминокислоты — те „кирпичики“, из которых уже может строить свои белки организм человека. И здесь главный секрет состоит, очевидно, в том, что белки их пищи, как говорят физиологи, хорошо сбалансированы, то есть пропорции содержащихся в них отдельных аминокислот соответствуют потребностям организма. Питание же продуктами из различных видов зерновых, дающих много энергии и различных полезных веществ, но — как давно известно — очень плохо сбалансированный белок, создает в организме совсем иную „биохимическую ситуацию“. Если пропорции аминокислот нарушены, то организм может использовать для „сборки“ своих клеток лишь часть потребляемого белка, а оставшийся из-за нехватки „комплектующих“ используется нерационально — просто для получения энергии.

Исследователи предположили, если цивилизованные люди хотят восстановить необходимую для „питания воздухом“ кишечную микрофлору, подобно папуасам, перейти на сыроедение.

Во время подготовки к сверхмарафонам члены экспериментальных групп нарочно „заселяли“ свой организм полезной микрофлорой. Они часто ходили в лес, рвали и тут же ели ягоды, одуванчики, крапиву... Словом, делали все, чтобы „заразиться“ азотфиксирующими бактериями. И, по-видимому, преуспели в этом. Кто как не микроорганизмы восполняли нехватку белка в рационе бегунов?

ОДНАКО О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ НЕДОЕДАНИЯ (С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ НАУКИ О ПИТАНИИ) ГОВОРИТЬ ПОКА ПОДОЖДЕМ. МОЖЕМ ЛИ МЫ В НЕСКОЛЬКО РАЗ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ ЗА СЧЕТ ЕЕ КАЧЕСТВА? НУЖНО ЛИ ЗАМЕНЯТЬ МЯСО ОВОЩАМИ? К КАКИМ СОЦИАЛЬНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ПРИВЕЛИ БЫ ПОДОБНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ЭТО ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ. ДАТЬ НА НИХ ОБОСНОВАННЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО БУДЕТ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

ко

второй части

НАРОДНОГО

ЛЕЧЕБНИКА

Во время обсуждения „долгосрочных тенденций здравоохранения“ один из членов Исполкома ВОЗ высказал сожаление относительно полного отсутствия в докладе Генерального директора каких-либо упоминаний о духовном здоровье. Он сказал, что в его стране духовное здоровье считается важным компонентом здоровья в целом. Если конечная цель здравоохранения — это мир и счастье для человечества, то уже к имеющимся определениям, а именно физическому, психическому и социальному, следует добавить духовный аспект.

Хроника ВОЗ,
т. 32, 1978, № 7, с. 366

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЧЕЛОВЕК ПО ВОЗЗРЕНИЯМ ХРИСТИАН

(Статья из книги «ЗАКОН БОЖИЙ» для семьи и школы, год 1987)

Человек тот, кто познал себя.

АВВА ПИМЕН

Тогда ты будешь мудр, когда столько же будешь делать для души, сколько теперь делаешь для тела.

ЦВЕТНИК ДУХОВНЫЙ.
Москва, 1889 г.

Важно здоровье телесное, но гораздо важнее здоровье душевное.

ИОАНН ЗЛАТОУСТ

Зная взаимные друг на друга действия души и тела, долгом считаю заметить, что есть и душевные лекарства, кои врачуют тело.

М. Я. МУДРОВ

Когда мы говорим, что человек состоит из души и тела, то мы этим выражаем, что человек состоит не из одного мертвого вещества — материи, но и из того высшего начала, которое эту материю оживотворяет, делает живой. В действительности же человек ТРЕХСОСТАВЕН и состоит из ТЕЛА, ДУШИ и ДУХА. Апостол Павел говорит: „Слово Божие живо и действенно, и острее всякого меча обоюдоострого оно проникает до разделения ДУШИ и ДУХА, суставов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные". (Послание Евреям IV, 12).

I. ТЕЛО. Тело человека создано Богом „из праха земного" (Бытие II, 7) и потому оно принадлежит земле: „земля еси и в землю отыдеши" (Бытие III, 19), сказано первому человеку после его грехопадения. Своею телесной

жизнью человек ничем не отличается от прочих живых существ — животных, и состоит она в удовлетворении потребностей тела. Потребности тела многоразличны, но в общем все они сводятся к удовлетворению двух основных инстинктов: 1) ИНСТИНКТА САМОСОХРАНЕНИЯ и 2) ИНСТИНКТА ПРОДОЛЖЕНИЯ РОДА.

Оба эти инстинкта вложены Творцом в телесную природу всякого живого существа, с вполне понятной и разумной целью — дабы это живое существо не погибло и не уничтожилось бы бесследно.

Для общения с внешним миром тело человека наделено пятью органами чувств: ЗРЕНИЕМ, СЛУХОМ, ОБОНЯНИЕМ, ВКУСОМ, ОСЯЗАНИЕМ, без коих человек был бы в этом мире вполне беспомощным. Весь этот аппарат человеческого тела необыкновенно сложен, но сам по себе он был бы лишь мертвой машиной без движения, если бы его не оживотворяла душа.

II. ДУША. Душа дана Богом, как оживотворяющее начало для того, чтобы управлять телом. Иначе сказать, душа есть ЖИЗНЕННАЯ СИЛА человека и каждого живого существа; ученые так ее и называют: виталистическая (жизненная) сила.

Душа есть и у животных, но она вместе с телом была произведена землей. „И сказал Бог: да произведет вода душу живую... рыб, пресмыкающихся... И сказал Бог: да произведет земля душу живую... скотов, гадов, зверей... по роду их: и стало так“ (Бытие I, 20—24).

И только о человеке сказано, что после создания тела его из праха земного Господь Бог „вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою“ (Бытие II, 7). Это „дыхание жизни“ и есть высшее начало в человеке, т. е. его ДУХ, которым он безмерно возвышается над всеми другими живыми существами. Потому, хотя душа человеческая во многом сходна с душою животных, но в высшей своей части она несравненно превосходит душу животных, именно благодаря сочетанию ее с духом, который от Бога. Душа человека является как бы связующим звеном между телом и духом, представляя собою как бы мост от тела к духу. Все действия, или верные движения души столь многообразны и сложны, так переплетаются друг с другом, столь молниеносно изменчивы и зачастую трудно уловимы, что их для удобства различения принято разделять на три вида, три разряда: *мысли, чувства и желания.* Эти движения души служат предметом изучения науки, называемой „психологией“.

1. Органом тела, с помощью которого душа производит свою МЫСЛИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ, является МОЗГ.

2. Центральным органом ЧУВСТВА принято считать СЕРДЦЕ. Оно является мерилом того, что нам приятно и неприятно. Сердце естественно рассматривается как некий центр человека, центр, в который вмещается все, что входит в душу извне, из которого исходит все, что обнаруживается душою вовне.

3. ЖЕЛАНИЯМИ человека руководит ВОЛЯ, которая не имеет для себя вещественного органа в нашем теле, а орудия для ее предначертаний, это наши члены, приводимые в движение при помощи мускулов и нервов.

Результаты деятельности нашего ума и чувства, порожденные сердцем, оказывают то или иное давление на волю, и наше тело производит то или иное действие или движение.

Таким образом, душа и тело тесно связаны друг с другом. Тело с помощью органов внешних чувств дает те или иные впечатления душе, а душа, в зависимости от этого, так или иначе управляет телом, руководит его деятельностью. Ввиду такой связи души с телом, эту жизнь нередко называют общим термином: „жизнь душевно-телесная". Однако все же необходимо различать: жизнь телесную, как удовлетворение потребностей тела, и жизнь душевную, как удовлетворение потребностей души.

В чем состоит жизнь телесная мы уже говорили. Она состоит в удовлетворении требований двух главных инстинктов: инстинкта самосохранения и продолжения рода.

Жизнь душевная состоит в удовлетворении потребностей ума, чувства и воли: душа ХОЧЕТ приобретать знания и испытывать те или иные чувства.

III. ДУХ. Но жизнь человеческая далеко не исчерпывается удовлетворением одних только вышеперечисленных потребностей тела и души.

Тело и душа — это еще не весь человек, вернее сказать, — не полный человек. Над телом и душой стоит еще что-то высшее, а именно дух, который часто выступает в роли СУДЬИ и души, и тела и дает всему ОЦЕНКУ с особенной, высшей точки зрения. „Дух", говорит епископ Феофан, „как сила от Бога исшедшая, ведает Бога, ищет Бога, и в Нем Одном находит покой. Неким духовным сокровенным чутьем удостоверяясь в своем исхождении от Бога, он чувствует свою полную зависимость от Него и сознает себя обязанным всячески угождать Ему и жить только для Него и Им". Это как раз то, о чем говорил еще блаженный

Августин: „Ты, Боже, создал нас со стремлением к Тебе, и беспокойно наше сердце, пока не успокоится в Тебе".

Дух в человеке проявляется в трех видах: 1) страх Божий, 2) совесть и 3) жажда Бога.

1. „СТРАХ БОЖИЙ" — это, конечно, не страх в нашем обычном человеческом понимании этого слова: это благоговейный трепет перед величием Божиим, неразрывно связанный с неизменною верою в истину бытия Божия, в действительность существования Бога как нашего Творца, Промыслителя, Спасителя и Мздовоздаятеля. Все народы, на каких бы они ступенях развития ни находились, все имеют веру в Бога. Еще древний писатель Цицерон за две тысячи лет до нашего времени сказал: „нет ни одного народа, до такой степени грубого и дикого, чтобы не было в нем веры в Бога, хотя бы он и не знал Его существа". „С тех пор, — говорит ученый Геттингер, — открыты и исследованы Америка и Австралия, и в состав истории вошло бесчисленное множество новых народов, а его слова все также остаются непоколебимыми, разве только еще более прежнего сделались несомненными и вполне очевидными". Таким образом, сколько история насчитывает протекших столетий, столько и доказательств для этой истины.

2. Второе, чем проявляет себя дух в человеке, это — СОВЕСТЬ. Совесть указывает человеку, что право и что неправо, что угодно Богу и что неугодно, что должно и что не должно делать. Но и не только указывает, а и понуждает человека исполнять указываемое, причем за исполнение награждает утешением, а за неисполнение наказывает угрызением. Совесть есть наш внутренний судья — блюститель закона Божия. Недаром наш народ называет совесть „голосом Божиим" в душе человека.

3. Третье проявление духа в человеке епископ Феофан метко назвал „ЖАЖДОЮ БОГА". И в самом деле, нашему духу от природы свойственно искать Бога, стремиться к соединению с Богом, жаждать Бога. Ничем тварным и земным наш дух удовлетвориться не может. Кто бы из нас сколькими и сколь разнообразными земными благами не обладал, ему все хочется чего-то большего. Эта человеческая неудовлетворенность, это всегдашнее недовольство, эта поистине ничем ненасытная жажда показывает, что у нашего духа есть стремление к чему-то высшему, чем все то, что его в земной жизни окружает, к чему-то идеальному, как принято говорить, а так как ничто земное этой жажды в человеке утолить не может, то дух человека и мечется, не находя себе покоя, пока не обретет удовлетворения в

Боге, к живому общению с Коим дух человеческий всегда сознательно или бессознательно стремится.

Таковы проявления духа в человеке, которые и должны быть руководящим началом в жизни каждого человека, т. е. жить в общении с Богом, жить по воле Божией и пребывать в любви Божией, а это значит исполнять свое назначение на земле и наследовать вечную жизнь.

Приложение II

НАЗНАЧЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПО УБЕЖДЕНИЮ ХРИСТИАН

(Статья из книги „ЗАКОН БОЖИЙ“ для семьи и школы, год 1987)

Бог сотворил нас, людей, по образу и подобию Своему, — дал нам РАЗУМ, СВОБОДНУЮ ВОЛЮ и БЕССМЕРТНУЮ ДУШУ для того, чтобы, познавая Бога и уподобляясь Ему, мы становились все лучше и добрее, СОВЕРШЕНСТВОВАЛИСЬ и наследовали вечную блаженную жизнь с Богом.

Поэтому существование человека на земле имеет ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ, ВЕЛИКОЕ НАЗНАЧЕНИЕ и ВЫСОКУЮ ЦЕЛЬ.

В Божием мироздании нет и не может быть ничего бессмысленного. И если человек живет без веры в Бога, не по заповедям Божиим, не для будущей вечной жизни, то и существование такого человека на земле становится бессмысленным. Для людей, живущих без Бога, жизнь кажется непонятной и случайной, а сами такие люди часто бывают хуже зверей.

Каждому человеку, чтобы выполнить свое назначение на земле и получить вечное спасение, необходимо, во-первых, ПОЗНАТЬ ИСТИННОГО БОГА и ПРАВИЛЬНО ВЕРОВАТЬ В НЕГО, то есть, иметь истинную веру и, во-вторых, ЖИТЬ ПО ЭТОЙ ВЕРЕ, то есть любить Бога и людей и творить добрые дела.

Апостол Павел говорит, что „без веры угодить Богу невозможно“ (Послание к Евреям XI, 6), а Апостол Иаков дополняет, что „вера без добрых дел значит без любви, а такая вера, есть вера НЕДЕЙСТВУЮЩАЯ, вера мертвая“.

Итак, для нашего спасения необходимы правильная вера и жизнь по этой вере (ДОБРЫЕ ДЕЛА).

Истинное учение о том, как нужно правильно веровать в Бога и как жить людям, содержится в православной христианской вере, так как она основана на БОЖЕСТВЕННОМ ОТКРОВЕНИИ.

Божественным откровением называется все то, что Сам Бог открыл людям о Себе и о правильной истинной вере в Него.

Свое откровение Бог сообщает людям двумя способами: ЕСТЕСТВЕННЫМ И СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫМ.

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ
СЕРИЯ КНИЖНАЯ

ВЫШЛИ В СВЕТ

1 том ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК
из собрания рецептов исцеления О. А. Морозовой. 1990 г.

1 том ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК
из собрания рецептов исцеления О. А. Морозовой, 2-е издание исправленное и дополненное. 1991 г.

2 том НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК
Рецепты исцеления из сокровищниц древних и современных народных лекарей-знахарей, ведавших ранее и знающих сейчас, что делать каждому из нас для охранения народного здравия.
1991 г.

3 том В. Г. ЧЕРКАСОВ. СОТВОРИ ДОБРО
Роман.
1990 г.
Только в этом романе: одним из персонажей является Порфирий Корнеевич Иванов — автор оздоровительной системы „Детка". Врачи и больные, герои романа, для избавления от недугов (алкоголизма, расстройств психики, простуд, избыточного веса, детских болезней) успешно применяют безлекарственные методы оздоровления (лечебное голодание, закаливание, бег, рациональное питание).

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

СЕРИЯ КНИЖНАЯ

ГОТОВЯТСЯ К ИЗДАНИЮ

(Названия томов приведены рабочие,
при издании возможны изменения)

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ
Лечение целебными силами природы.
Настольная книга для здоровых и больных

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
жителей Тобольской губернии

ВОДОЛЕЧЕБНИК

САМОВРАЧЕВАНИЕ ЖИВОТВОРЯЩЕЙ УРИНОЙ

Некоторые
из
методов
оздоровительной системы
ПОРФИРИЯ КОРНЕЕВИЧА
ИВАНОВА,
изложенные
в
третьем томе
собрания целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ» —
в
романе
В. Г. ЧЕРКАСОВА
«СОТВОРИ ДОБРО»

Отец наш заулыбался, поклонился:

— Здравствуйте, Порфирий Корнеевич! Давненько не видели вас, как здоровье?

Мальчишки и девчонки после минутного замешательства гурьбой кинулись в Иванову, оглядывали диковинного человека со всех сторон. Меня познабливало, когда я глядел, как босые ноги Иванова, будто лыжи, скользят по накатанному снегу.

— Здоровьишко ничего, — звонким голосом отвечал Иванов, останавливаясь перед широкой прорубью.

— Неужто купаться надумали? — удивился отец. — У вас же ни полотенца, ни шубы, а мороз под стать крещенскому. И ветер...

— Нужда подоспела, вот и скупаюсь, — отвечал Иванов, пробивая пяткой тонкий ледок у края полыньи. — Вчера чую, простуда [illegible] подступиться ко мне. Последние дни хлебосольные [illegible] так потчевали меня — да все питательным, [illegible] такая пища засоряет организм. Вот [illegible] в четыре, пробежал по морозцу зерет серые. [illegible] еще с десяток пробегу, а потом [illegible]...

— Неужто не [illegible] отец, поеживаясь. — Аж страшно!

— После холодной [illegible] наоборот, всегда тепло делается, — возразил Иванов. — [illegible] болезнь свою испугал. Она, чую, вертится вокруг меня, а подступиться не может. Поголадал, побегал, кровь очистил.

— Я тебе теплую тужурку дам, — отец начал расстегивать пуговицы.

— Ничего не надо, — отмахнулся Иванов, — сейчас побегаю, обсохну, согреюсь.

Он не спеша зашагал вверх по склону. От него валил легкий пар. Мы с Толькой в толпе мальчишек бежали вслед, обгоняли, оглядывали со всех сторон необыкновенного человека. Концы волос на его бороде и усах заледенели, а спина была уже сухая, лишь мокрые шорты липли к телу, куржавея на пронизывающем ветру.

Выбравшись на гору, Иванов легко затрусил по мелкому снегу в степь...

— Как твоя простуда? — крикнул вдогонку отец.

Иванов молча махнул рукой в небо, — мол, унеслась без остатка.

— Вот как лечиться надо! — восхитился отец. — Окунуться в проруби и голяком побегать, а мы в меха кутаемся...

Бронзовое от загара тело, широченные плечи и голый... Фу! Да это же Иванов! Спросонья не узнал его сразу. Не его ли мы видели вчера в сумерках?

— Озябли, детки? Не надо лежать, надо побегать, искупаться.

Голос добрый, мягкий. Ребята мигом повскакивали, окружили его, забыли о холоде. Да и стыдно дрожать, когда перед тобою не зябнет голый человек. Собаки почему-то на него не лают, дружелюбно обнюхивают...

— Здравствуйте, Порфирий Корнеевич! — радостно восклицает Левка, будто перед ним родственник. — Я вас знаю, вы мою мамку лечили от нервов... Это вы вчера бежали мимо нас?

— Я, детки, я. Пробежал со вчерашнего обеда верст семьдесят.

— Зачем? Рекорд?

— Больной человек в Старых Салах. Ноги парализованы. Меня позвали. И вот уже ходит...

— Чем же вы его?

— Облил холодной водой несколько раз и током через руки.

Мы хохочем, нам это кажется остроумной шуткой.

— Вы живете в Сулине? Уморились небось. Поездом бы — давно дома.

— Разве в беге уморишься? Наоборот. Я же мало дышу, силу коплю.

— Что вы едите в дороге? — полюбопытствовал Толька. — Сумки нет.

— Никаких сумок я в дорогу не беру, ничего не ем и не пью. Чистый воздух лучше всякой еды. Ни вода, ни еда не спасают от болезни.

— А что спасает?

— Пост. Холод. Земля. Воздух. И бег... Они ото всего — от слабости, от хвори, от плохого настроения, от смерти. Я позавтракаю нынче в двенадцать дня. Как раз к тому времени добегу до Сулина, приму больных и поем.

Он говорил о больших расстояниях, как о трамвайных остановках. И мы удивленно восхищались. Вот он, перед нами, — легендарный Иванов, который запрещает пить и курить, лечит холодной водой, ходит круглый год голым, не боится ни лютых морозов, ни дождя, ни вьюги, бегает по степи, как олень, а сам такой простой. Борода, усы, как у деда Солопа, а мускулы и фигура — молодого борца. Дед Солоп был совсем дряхлый, морщинистый, немо[illegible] [illegible]дой, а этот бронзовый, могучий, быстрый. [illegible]

и на вид ему не больше тридцати. Ноги длинные, сильные, и края подошвы, особенно пятки, ороговели, будто копыта.

— У меня спина болит, дяденька, вылечишь? — лукаво спрашивает Рогач.

— А вон речка, — охотно кивнул Иванов в сторону видневшихся зарослей ивняка. — Сейчас будешь здоров. Пошли! Айда, ребята!

Иванов повернулся и величаво шагает туда...

— У кого что болит? Раздевайтесь!.. — Иванов выжидающе глядит на Рогача, а тот с глуповатой растерянностью ухмыляется и в волнении бьет пяткой землю, будто застоявшийся конь. В сомнении говорит:

— Холодно, простыну еще больше.

Иванов добродушно смеется непонятливости малого, гладит его по голове, оглядывает всех нас и поднимает вверх указательный палец:

— Есть на земле очень простая истина. И очень великая! Почему-то люди ее забыли. Тепла в организме много, он его сам вырабатывает. А холода не хватает, надо давать со стороны. Искупайся в теплой воде — замерзнешь. Искупайся в ледяной — тут же согреешься и выздоровеешь. Если б зима, снежок — еще б лучше. Холод страшную целебную силу имеет. Ну, кто смелый? Айда за мной! Я первый полезу...

Иванов неторопливо вошел в воду, ища место поглубже. Ласково, с каким-то благоговением поглядел вокруг себя, перекрестился:

— Вся природа вокруг нас — живая. Особенно вода живая. У меня такое впечатление, что она умеет думать, запоминать, разговаривать на особом своем языке. Она очень и очень добрая, терпеливая. Она — все! Если будешь ее ненавидеть или бояться или осквернять — накажет. А ты входи в нее с радостью, с благоговением. Тебе вроде бы зябко, а ты думай, что это счастье великое. Спасение твое! И выздоровеешь. Это же так просто. Удивительно, почему люди забыли такую радость. Вон почитайте книжку Себастьяна Кнейпа. Великий немецкий ученый! Сто лет назад написал "Мое водолечение" и за первое же десятилетие книжка издавалась двести раз!

— Долго купаться? — Рогач неохотно раздевается, поеживаясь.

— Зачем долго? Один миг. Надо испугать твою болезнь, чтобы она убежала. Вот и все... Чего трусишь? Не бойсь, купайсь.

Я подтолкнул Рогача к воде:

— Чего ты? Дома ледяной водой обливался все лето. Лезь! Я тоже.

Как сорвалось у меня это с языка? Купаться не хотелось, но раз сказал — надо лезть. Раздеваюсь и плюх в воду. Выставляю руки вперед, чтобы не наткнуться на корягу. В первый миг вода обожгла холодом, но вскоре привык, стало даже приятно. Холод чувствовался остро, но не было страха перед ним, какое-то странное удовольствие победы. Победы над собой...

— Выходи, одевайсь, побегай.

Мы повыскакивали из воды, потоптались голяком по траве и оделись...

Иванов все еще сидел по шею в воде, глубоко дыша, так что волосатые щеки надувались, как у моржа. Мокрые усы шевелились, с них стекала ручейками вода.

— Вам не холодно? — спросил я.

— Зимой чувствую, а теперь какой холод? Я же на голоде. Для моего чистого организма ледяная вода — что теплая ванна.

Он вылез на берег, отряхнулся и, скрестив руки на груди, стал лицом к восходящему солнцу, щуря голубоватые глаза. От его загорелого тела клубами валил пар, и оно сохло на глазах, превращаясь из блестящего, будто лакированного, в матовое, похожее на старую из красной меди. Экий богатырь!

— Как вы очищаетесь? — допытывался Толька.

— Перед тем, как принять тяжелобольного, я с неделю ничего не ем, много хожу по степи, прошу у Природы совета, помощи. Без еды тело становится чистым изнутри, магнетизм мой усиливается, я сам переполняюсь здоровьем и могу передать его больному. Как болезнь можно передать, так и здоровье. Я человек естественный.

Видимо, все, что говорил Порфирий Корнеевич, волновало его, понемногу он воодушевился, начал жестикулировать. Голос его был по-молодому звонким, чистым.

— Мы в баню ходим, это ведь тоже очищение? — возразил я.

— Это наружное, это — хорошо! — подхватил Иванов. — Но грязь наружная не страшна. Вот берег реки сырой, „грязный“, но эта грязь — мой лучший помощник. Она лечебная. Страшна грязь внутренняя, слизь. Нужно очищаться изнутри от слизи. Голод очищает желудок, кишки, кровь, тело, кости — все, что есть в человеке! А курцы, пьяницы, обжоры, развратники, любители валяться в постели и те, кто тепло кутается, они и болеют. Слабнут, из-

неживаются, тело у них грязное изнутри, засоренное, мочалкой и мылом эту грязь не отмоешь. Болезни липнут к таким людям. Болезней теперь дюжа много в людях развелось.

— Выходит, еда вредная? — дурашливо гоготнул Левка. — Хо-го! Не будем есть, экономия...

— Минуточку! Ты не так меня понял, — остановил его жестом Иванов. — Еда не вредная, но надо есть в меру, поднимайся и уходи из-за стола, пока еще голоден. Не наедайся досыта, отвлекись, побегай. Один день в неделю совсем не ешь, не пей — вот что я толкую. Ведь и это не все. Нужно еще очищение добром. Очищение духа. Вот вы птичку застрелите из ружья, а это грех. Природа накажет.

Нам этого не понять. Мы со всех сторон обступили его, разглядываем. Вовка Рогач осторожно потрогал пальцем мокрые трусы Иванова. Мне же больше всего нравилось, что он обстоятельно отвечал на вопросы. По своему обыкновению, я дотошно выспрашивал метод лечения:

— Значит, голодать важнее, чем мыться с мылом. Это ясно...

Краткие сведения
о
подготовленном к изданию
четвертом томе
собрания лечебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

«УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ» —
это
энциклопедия жизни
согласно
законам Природы.
Составлена в конце XIX века
преподавателем и практическим врачом
М. ПЛАТЕНОМ.
За период с 1896 по 1901 год
эта книга была издана
38 раз
общим тиражом более
100 000 экз.
Каждый, кто ознакомится с этой книгой,
вспомнит давно известную истину о том,
что все новое —
это хорошо забытое старое.

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

1. Причины болезней.
2. Что мы должны есть?
3. Что мы должны пить?
4. Когда, сколько и как мы должны есть и пить?
5. Потребление табака.
6. Воздух.
7. Свет.
8. Теплота.
9. Вода.
10. Обмен веществ.
11. Как мы должны одеваться?
12. Как мы должны спать?
13. Как мы должны жить?
14. Работа и движение?
15. Отдых и покой.
16. Закаливание и изнеженность.
17. Как мы должны закаливать наших детей?
18. Уход за кожей и купание здоровых и больных.
19. Краткие указания относительно некоторых форм применения воды и употребления различных ванн.
20. Здоровье и болезнь.
21. Как мы должны ограждать себя от болезней?
22. Общие правила гигиены.
23. Естественный способ лечения, его значение и применение.
24. Метод Присница.
25. Метод Шрота.
26. Метод Рикли.
27. Метод Кнейпа.
28. Восстанавливающее лечение (лечение голоданием и жаждой).
29. Общее укрепляющее лечение или лечение отдыхом.
30. Различные другие методы лечения.
31. Лихорадка и ее лечение.
32. Простудные болезни и их причины.
33. Болезнь нашего века — нервность.
34. Меры предосторожности и защиты при появлении эпидемий.
35. Уход за больными.
36. Диета для больных.
37. Пшеничный хлеб из муки с отрубями и его значение.

ВОДА —
целительное
средство.

Краткое введение читателя
в содержание
пятого тома
собрания целебников.

(Составлено с использованием материалов
статьи Аллы Зиновьевой «Сок жизни»,
опубликованной в журнале
«Спортивная жизнь России», № 3, 1990 год)

1. История лечения водой

Вера в могучую силу воды рождала у народов различные обычаи и обряды: в древней Норвегии, например, дабы сохранить жизнь новорожденному, его обливали водой. Чтобы предотвратить влияние злых духов, окропление водой при выходе из дома совершали персы. В Индии вода считалась эликсиром жизни. Православный обряд крещения также связан с ней.

Лечению водой уделял внимание Гиппократ. Великий Авиценна рекомендовал душ как сильное лечебное средство. А Леонардо да Винчи называл воду „соком жизни".

Почитали в древности воду, верили (и не напрасно) в ее исцеляющую силу. И со временем эта вера не прошла. Наоборот, укрепилась.

В начале XIX века силезский пастух Винсент Присництц из Грефенберга стал использовать воду как средство лечения. „Холодная вода излечивает во всякое время и всякие заболевания" — таков был девиз Присництца.

Будучи, несомненно, незаурядной личностью, Винсент Присництц умел делать точные выводы из своих жизненных наблюдений.

Вот как описывает он эпизод, натолкнувший на мысль о целебных свойствах воды: „В 1819 году со мной случилось несчастье: опрокинулась телега и переломила мне несколько ребер. Призванный врач признал повреждение неизлечимым. Мой отец был слеп, а я, бывший его единственной опорой, должен был потерять надежду на выздоровление — положение ужасное! Предписанные мне припарки из трав только усиливали боли, и я в отчаянии сорвал их. Тут я вспомнил, как раньше у меня сильно ушибленный палец зажил только благодаря холодным компрессам, и потому я стал накладывать себе холодные компрессы, обертывая ими все туловище. Боли постепенно стали слабеть, и я погрузился в очень крепкий сон. Через несколько недель я уже настолько поправился, что мог ходить и приняться за хозяйство. С тех пор применяю у себя дома воду при всяком удобном случае — при поранениях и при других болезнях — с самыми лучшими результатами. Постепенно соседи и больные стали обращаться ко мне — и так создалась моя известность. Чем больше больных приходило ко мне, тем больше полезных выводов удавалось сделать. Этим путем я дошел до применения влажного тепла — заставлял больных потеть. Многие слабели и доходили до обмороков, тогда я оживлял их свежей водой, что наве-

ло меня на мысль о ваннах из воды более умеренной температуры".

Поразительные успехи экспериментатора-самоучки облетели весь мир. Больные из разных стран потянулись в Грефенберг. Многие медики были возмущены действиями Присницца. Но ни что уже не могло остановить человека, открывшего новую эру в терапии. Присниц получил разрешение на строительство специального заведения.

В чем же заключалась система лечения Присницца, которую врачи находили очень суровой?

Встав с постели, его больные пили холодную воду, а затем, также в холодную воду окунались. Несмотря на погоду, отправлялись гулять в горы. Там они еще раз пили воду и возвращались к завтраку, который был очень простым — хлеб и вода. Днем на открытом воздухе принимали душ. Вечером — скромно ужинали. Помимо регулярного питья воды и душа (или купания под водопадом) Присниц рекомендовал своим пациентам ходить босиком по мокрой траве или воде.

Впервые в истории медицины силезский целитель ввел влажные обертывания, получившие с той поры имя их создателя. В те времена, когда до антибиотиков было еще далеко, метод лечения Присницца спасал людей, страдающих пневмонией и другими тяжелыми недугами. Больных заворачивали в мокрую холодную простыню, которую после высыхания снова смачивали.

Заслуга Присницца заключалась в том, что он привлек всеобщее внимание к водным процедурам. Прогрессивно мыслящие медики заинтересовались методом Присницца. Некоторые из них со временем стали сторонниками и продолжателями его дела.

Профессор Винтерниц, бывший ученик Присницца, поставил водолечение в Вене на научную основу. Однако... „Десятки лет, — говорил он, — я должен был перед оповещением каждой научной работы предварительно как бы просить прощения, что осмелился утруждать врачебную публику сообщениями о действии простой воды".

Необходимо упомянуть и имя монаха Себастьяна Кнейпа из Германии, который сыграл большую роль в распространении водолечения. Он был одним из видных народных целителей прошлого века, более 40 лет отдавший врачеванию с помощью ледяной воды.

Опыты Присницца и Кнейпа, ставшие известными во многих странах мира, достигли и России. Много внимания водолечению в России уделял Витольд Болиславович Ка-

минский, автор первого в стране физиотерапевтического лечебника. В 1906 г. он писал в своем труде: „Вода побеждает вообще неизлечимые болезни". И далее: „Не требуется даже непосредственного применения воды на больное место. Например, при воспалении правой стопы достаточно менять холодные компрессы на правом бедре или даже на левой ноге, чтобы победить воспалительный процесс.

При воздействии холодом на женскую грудь сжимаются сосуды матки, а при погружении кистей рук в холодную воду — сосуды легких. Теплота оказывает обратное действие. Горячие ножные ванны вызывают маточные и геморроидальные кровотечения".

С помощью воды, говорил Каминский, можно лечить пневмонию и рахит, экссудативный диатез и геморрой, неврозы и закупорку вен, нарушения работы кишечника и половые расстройства у мужчин, а также многие другие заболевания.

К примеру, кратковременная холодная ванна (22—10°С) продолжительностью от 1/3 до 1 минуты помогает при запорах, ослаблении матки, мочевого пузыря. А вот, например, во время приступов мигрени на затылок надо класть горячий компресс.

2. Водолечение в наши дни

В наши дни водолечением (гидротерапией) занимаются в физиотерапевтических институтах, санаториях, иногда в поликлиниках (различные специальные ванны, души и т. п.). Но достойного места в медицине вода, как способ лечения, пока еще не заняла.

Редчайший случай, когда лечащий врач посоветует вам использовать воду для лечения того или иного заболевания. И очень жаль! Сколько людей могло бы избавиться от недугов без помощи таблеток и уколов, используя для лечения лишь простую воду.

Как-то на представительной конференции довелось мне стать свидетельницей того, как работники органов здравоохранения буквально „стирали в порошок" одного врача. Вина его была в том, что он лечил больного пневмонией ребенка холодной водой.

„Так выздоровела девочка или нет?" — поинтересовалась я у критиков. „Выздоровела, — ответили мне, — но ведь могло бы быть и иначе. Риск-то какой!"

Вот так-то! Антибиотики давать — это не риск. А простой и эффективный способ лечения, проверенный веками, но ныне почти забытый, кажется современным медикам чуть ли не преступлением.

К счастью, не совсем забыт этот способ. Несколько лет назад приехала ко мне подруга из Ленинграда. Незадолго до этого она выписалась из больницы, где пролежала с пневмонией более месяца. Видимо, ее не долечили, потому что буквально на второй день после приезда гостья заболела. К вечеру температура поднялась до 40 градусов. Вызвали врача, который прописал лекарства, назначил уколы, а если все это не поможет — вновь больницы.

Изучив назначение врача, подруга расстроилась: „Опять все сначала. Этими же лекарствами меня целый месяц лечили, а толку нет".

К счастью, в Москве оказался врач, которому я очень доверяю. Он пришел и назначил свое лечение, которое поручил проводить мне.

Подруга моя — женщина разумная — даже не дрогнула, услышав, что ей предстоит перенести. Сыграло роль и то, что она уже устала лечиться традиционными способами, которые не очень-то помогали.

Лечение началось. Я ставила перед диваном таз с холодной водой, в котором плавали льдинки. Смачивала в ней простыню, отжимала и обертывала больную до пояса. Сверху — теплыми платками, шарфами и — под одеяло. Через два часа процедура повторялась. Я даже ночью вставала, чтобы сменить высохшую простыню на мокрую.

К утру температура заметно снизилась, а к вечеру была почти нормальной. На следующий день температура еще держалась в пределах 37,2 градуса, а на третий — и ее уже не было. Но еще неделю мы проводили лечение, правда, теперь процедуры были не такими частыми.

И еще один важный момент (тоже по совету врача) — первые два дня больная ничего не ела, а только пила воду. Ни одной таблетки за время лечения она не приняла! Вызванный вновь врач констатировал выздоровление.

Вновь сошлюсь на свой опыт. При заболеваниях горла (фарингит, ангина), радикулите отлично помогают холодные компрессы (температура воды — 30 градусов). Повышенную температуру (при простуде) успешно снимают ножные компрессы. Делать их надо так: намочить в холодной воде хлопчатобумажные носки, отжать, надеть, сверху них сухие шерстяные и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом. Через час процедуру повторить. Утром вновь сде-

лайте холодный компресс. Если ноги холодные, то перед тем, как надевать носки, разогрейте их с помощью грелки или энергично потрите руками. Обычно после четырех смен температура снижается.

Но не надо ждать заболеваний. Различными водными процедурами следует пользоваться и при полном здравии — для укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Души, обливания, обтирания должны быть систематическими. Даже кратковременные процедуры приносят огромную пользу здоровью — укрепляют нервную систему, возвращают бодрость. В результате сужения сосудов кожи часть периферической крови „вдавливается“ во внутренние органы, мозг. „Происходит быстрая и эффективная „добавка“ питательных веществ и кислорода в клетки организма. Поэтому 4—5-разовое обливание рук и лица холодной водой в течение рабочего дня — полезная дань организму“, — говорит доктор медицинских наук, профессор А. Фонарев.

Воспользуйтесь советом, и вы ощутите прекрасные результаты.

Не забывайте также о том, что прохладная ванна (20—16 градусов) благотворно воздействует на деятельность сердца, снижая частоту сердцебиения. Кроме того, холодные ванны улучшают кровь, повышая количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов.

3. Как нужно пить воду

Теперь о том, каким должен быть наш питьевой режим. По объему — полтора-два литра в сутки, включая воду, содержащуюся в овощах и фруктах. Очень полезно пить чуть теплую воду минут за тридцать до завтрака. Но запивать еду водой и пить после приема пищи не рекомендуется. Только до еды.

Полезно в течение всего дня пить воду по глотку через 15—20 минут. Это регулирует работу почек (вам не нужны будут мочегонные средства), нормализует артериальное давление, выводит шлаки из организма.

Из личного опыта: сняла у себя повышенное артериальное давление за 30 минут тем, что через каждые 5 минут пила маленький глоток воды (чайная ложка).

Есть немало сказок о живой воде, воскрешающей усопших, омолаживающей стариков. Возникли они не случайно (как и вообще все сказки) и основаны на народной мудрос-

ти, многовековых наблюдениях за природой. Давно было заметно, что вблизи ледников растительность очень пышна, что воды горных озер и родников целебны. Так родилась мысль о ценности талой воды.

Ученые утверждают, что такая вода особенно полезна в пожилом возрасте, т. к. способствует омоложению организма. В домашних условиях получить ее можно путем замораживания в холодильнике. Затем лед растопить и пить воду, в которой еще плавают льдинки. Полезно и умываться талой водой.

Во
втором полугодии
1991 года
в собрании целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»
будет издан лечебник
«САМОВРАЧЕВАНИЕ
ЖИВОТВОРЯЩЕЙ
УРИНОЙ»
о древнем, но малоизвестном
методе
излечения и предупреждения
недугов.
В первой главе лечебника будет
приведен рассказ
бывшей больной — смелой женщины
ЛЮДМИЛЫ ИВАНОВНЫ ВАСИЛЬЕВОЙ
о своем успешном опыте избавления
от опухоли правого яичника размером 5 см
всего за 5 дней.
(Контроль до и после лечения на УЗИ).
Прошло уже два года,
но до сих пор врачи г. Тюмени,
наблюдавшие Людмилу Ивановну,
недоумевают:
«КАК произошло такое чудо?»
Только прочитав выходящий лечебник,
они узнают все подробности:
чем и как лечилась их бывшая пациентка,
чтобы избежать запланированной операции.

В
собрании целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»
можно издать
книгу Ю. АНДРЕЕВА
«ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ».

О
практической ценности
содержания книги
каждый может судить
по одноименной авторской статье
журнала "Нева", № 2, 1988 г.

> Наша забота о здоровье оборачивается ничем другим, как полноценной во всех отношениях жизнью.
>
> Я знаю, что такое мышечная радость, но уверяю, радость чистых потрохов много больше приятнее.
>
> Я, например, большой сторонник умного лечебного голодания, в разных дозах, в разные сроки, причем голодания не клинического, а такого, когда ты это делаешь как бы между прочим.
>
> Голодание — это колоссальная очистка. Чем оно полезно? Не тем даже, что уходит лишнее. Лишнее уходит, лишнее приходит — это не так важно. Прежде всего тем, что на этом огне, когда пищеварение на шестой-восьмой день оборачивается внутрь, как на огне газовой горелки, сжигается все вредное, все смертоносное, все болезненное для организма. А если вы начнете свечу жечь с двух концов, т. е. одновременно и голодать, и интенсивно двигаться, это приводит к прекрасному и радикальному выжиганию всей внутренней грязи.

Сразу следует объяснить, почему я — филолог по профессии, литератор, издатель, осмеливаюсь выступить с

суждениями о фундаментальных основах нашего здоровья.
Несколько лет назад моя жена, спортсменка и очень крепкий человек, буквально в одночасье начала выходить из строя. Ее поместили в клинику, где она пролежала более месяца. Врачи последовательно удовлетворили свое любопытство по тем органам, которые вышли у нее из строя, и с сожалением сообщили, что они больше ничего не могут поделать. Мы начали искать свои пути, познакомились с рядом замечательных людей, врачевавших самих себя и помогавших другим возвращать себе здоровье. И в конце концов жена избавилась от грозных недугов, что подтверждено объективными показаниями, в том числе рентгенологическими и гастроскопическими, причем без каких-либо хирургических вмешательств.

Сейчас мы, „колхоз" единомышленников (о нем упоминает в своей статье в журнале „Физкультура и спорт" № 4 за 1987 год известный спортивный журналист Стив Шенкман), выработали систему, которая помогает больным, способствует поддержанию здоровья тех, кто на него вроде бы и не жалуется. Я больным не был, в молодые годы добивался заметных спортивных результатов, но сейчас в возрасте „хорошо за пятьдесят" способен на гораздо большее, чем в юности. И все потому, что живу по принципу: мое здоровье — в моих руках.

Возникает вопрос: не становится ли подобная забота о своем физическом состоянии самоцелью? Отвечу на это словами американского врача Поля Брэгга. У него есть такой афоризм: „Настоящий человек, если он хочет таковым считаться, во-первых, всю жизнь непрестанно работает, во-вторых, всю жизнь ищет что-то новое и совершенствуется, в-третьих, следит за своим физическим состоянием для того, чтобы иметь эту возможность работать и постоянно совершенствоваться".

Другими словами, здоровье должно быть не самоцелью, а важнейшим средством для хорошего, радостного самочувствия, для реализации всех заложенных в человеке возможностей. И в итоге — для полнокровной, долгой, не знающей недугов жизни.

Итак, остановимся подробнее на тех слагаемых нашего здоровья, которые способны составить фундамент долгой и полнокровной жизни любого из нас. Я и мои единомышленники уверены: наше здоровье стоит на трех китах, на трех мощных сваях, каждая из которых равновелика.

Под первой фундаментальной сваей мы понимаем резервы человеческого духа. Это — деятельный, активный,

добрый настрой. Если человек им заряжен, то его здоровье способно преодолевать многие острые рифы. Мощный интеллектуальный потенциал, эмоциональный потенциал — это колоссальный фактор здоровья. Известно, например, что попавший в тяжелейшую автомобильную катастрофу академик Ландау жил и тогда, когда практически жить было невозможно. И уже написано немало исследований этого феномена, и вывод в них единодушен: жизнь Ландау сохранил его мощный дух!

Поддерживать в себе этот потенциал духа можно поразному. Я и мои единомышленники обходимся без тонизирующих химических лекарств, а если надо взбодриться, то становимся под трехминутный сильный, приятный поток воды — от макушки вниз по шее, по ложбинке между лопаток. Такой душ способен поддерживать нас в бодром состоянии, дает добрый настрой.

Не могу обойти и такую важную для психического состояния сферу, как отношения между мужчиной и женщиной. Оказывается, что (тут маленький парадокс, разница буквально в одну букву) полЕвое общение — здоровое, доброжелательное, веселое, солидарное — играет в жизни мужчины и женщины даже более существенную роль, чем полОвое. Одно, естественно, не исключает другого. Речь идет о том, какую колоссальную роль для нашего здоровья и нашего долгожительства играют вот такие солидарные и духовные отношения между мужчиной и женщиной.

Перехожу теперь к обозначению второго кита, второй фундаментальной сваи здоровья. Здесь уже с грустью должен сказать, что, к сожалению, у многих моих знакомых под их здоровьем эта свая, этот кит не стоит.

Существуют достоверные исследования, согласно которым каждая клетка нашего организма по своей энергетической мощи не менее, чем в двадцать раз превосходит любой самый ядовитый вирус или микроб. Поэтому, когда организм насыщен, болезнь в нем существовать не должна и не может. За исключением, конечно, травм или последствий каких-либо генетических отклонений. Потенциал почки от природы десятикратно превышает уровень возможных на нее нагрузок и перегрузок. И, тем не менее, мы сталкиваемся с тем, что почка сплошь и рядом выходит из строя. Кто в этом виноват?

Энергетический потенциал человека зависит от целого ряда условий. Каковы же средства его поддержания и повышения? Это, прежде всего, движение. Это — правильное

дыхание. Это — обязательная закалка. Это — общение с природой.

Что такое движение? Конечно же, не суета около кухонной плиты, не наша беготня по службе. Это совершенно другой процесс. Если хорошо подготовленное, разогретое, с соответствующей кислородной подпиткой сердце выходит на продолжительную частоту ударов больше ста двадцати, то это и называется движением, приносящим нам и мощную энергетику, и богатое здоровье. А ведь как мало людей, даже среди молодежи, которые бегают, плавают, ходят на лыжах, то есть таких, кто нагружает свое сердце систематически.

Я уже упоминал о закаливании, которое многие понимают как дружбу с холодной водой и морозом. Я же добавляю к этим двум слагаемым еще и баню с горячим паром. Хорошо, попарившись при высоких температурах, сразу же облиться холодной водой, а еще лучше — окунуться в полынье. И чтобы это был еженедельный ритуал, подкрепленный, введенный в привычку ежедневным обливанием себя из ведра холодной водой. Не душем, а цельной водой. Она несет в себе энергетический заряд, гораздо более богатый, чем душ. Оставляю пока до других времен физическое объяснение феномена возбуждения в нас огромных внутренних ресурсов организма на молекулярном и даже атомном уровне при воздействии холодной воды. Скажу лишь, что известно уже достаточно случаев, когда стимулирование внутренней собственной энергии посредством регулярных холодных обливаний позволяло человеку преодолеть опасные заболевания типа ОРЗ, бронхита, воспаления легких. Я считаю полезным обливание холодной водой, даже если ты заболел. Облился двумя ведрами холодной воды или упал на тридцать секунд в ледяную ванну, а потом через каждые два часа — то же самое. До тех пор, пока не увидишь, что температура у тебя нормальная, а число сердечных ударов соответствует норме. Выздоровление происходит в течение суток-полутора. Вместо тех трех-пяти и более недель, которые вы будете перемогаться с употреблением лекарств.

Общение с природой — это чрезвычайно важный энергетический фактор. Летом мне не раз приходилось бывать на разных работах в колхозе со своими молодыми товарищами. И всегда только диву давался: все ходили в обуви. Вместо того, чтобы получать замечательную подпитку от благодатной земли, вместо того, чтобы закалять свои подошвы, вместо того, чтобы раздражать на них все энер-

гетические зоны, люди ходят в резине, изолируют себя от природы!

А этого делать нельзя. Давайте откажемся от своего несусветного зазнайства, от того, что мы — цари природы, и согласимся, что мы крошечные пылиночки в космосе, разумные, но пылиночки. Мы — дети, порождение этого космоса, и мы не можем жить иначе, чем по его законам, и питаясь его огромной, колоссальной энергией! А что мы делаем? Огромную часть суток проводим в бетонированных коробках домов. А в то время, когда мы не находимся там, мы вдеваем себя в красивую синтетику, еще раз наглухо изолируя себя от возможности купания в волнах колоссальной энергии космоса. Знающие люди уже обратили внимание на то, что передняя часть нашего черепа чрезвычайно похожа на сложнейшие приемно-передаточные антенны, что строение наших берцовых костей также чрезвычайно напоминает какие-то сложные, воспринимающие сигналы, устройства. Пока их назначение неясно, пока оно в деталях непонятно, но, тем не менее, отнюдь не только чисто механические причины привели эволюцию вот к такому строению костей. То, что мы пренебрегаем в нашей повседневной жизни природой, в основе своей настолько противоестественно, что тут и слов нет!

Любой лишний час, который мы отдаем с утра на пробежку, оборачивается, в конце концов, подаренными годами и десятилетиями на финише нашей жизни. Причем годами и десятилетиями не просто, так сказать, тления, а нормальной полнокровной жизни, свойственной здоровым людям.

Строение того „энергетического кита“, о котором сейчас идет речь, а проще — естественного образа жизни — весьма многообразно. Из его важнейших составляющих необходимо выделить и такое, как умение правильно дышать, способное творить чудеса не только в оздоровлении организма, но и в обретении им ряда ценных сверхнормативных функций. Это огромная, самостоятельная тема, в которой я коснусь лишь одного аспекта. В отличие от тривиальных представлений о дыхании как „вдох — выдох“, я придаю важное значение задержке дыхания: и на полном вдохе, и на полном выдохе. Во время этой паузы в организме совершаются полезнейшие процессы.

А теперь поговорим о третьей свае, о третьем ките здоровья. Речь пойдет о чрезвычайно важном факторе долгожительства. Работоспособного и крепкого. Мы его называем „концепция чистого организма“.

Весь мой уже немалый опыт позволяет оспорить одно распространенное мнение. Все знают, что врагом номер один нашего здоровья, как утверждает медицина, врагом, уносящим больше всего человеческих жизней, являются онкологические заболевания. На втором месте — сердечно-сосудистые заболевания, а на третье сейчас вышли аллергические. Так считает статистика. Я же осмелюсь утверждать, что враг номер один — это общее загрязнение человеческого организма.

Что я понимаю под этим? Практически у каждого человека среднего возраста — отложение солей. У девяноста восьми из ста — „сигналит" печень. У каждого второго неблагополучны так или иначе почки. Человек может регулярно чистить зубы, умываться, но изнутри он загрязнен, и это внутреннее зашлаковывание организма — первопричина многих заболеваний. Один заболеет онкологически, другой — ишемически, третий мучается аллергией и так далее. У кого что слабее, то и заболит.

Здесь возникает аналогия с автомобилем. Если мы покупаем „жигуленка" и тратим на него такие большие деньги, то мы смотрим в правила техобслуживания, вовремя меняем фильтры, наливаем в баки высокооктановый бензин, а не солярку. И вовремя проводим профилактику, меняем резину и так далее и тому подобное. Потому что деньги заплатили! А с собой что делаем? Никогда фильтры не чистим, не солярку вместо бензина — еще хуже: дикую гадость заливаем в свой организм.

Мы настолько прекрасно, прочно спроектированы природой, с таким запасом прочности, что на этой гнусной солярке с разбегу катимся лет до сорока. К этой поре сильно густеет внутренний нагар, поршни исподволь начинают стираться. А там и стук в цилиндрах, и уже масло на ходу капает и все такое... А с чего бы это? Вроде бы ничего не болело. Вроде бы и не болели и вдруг — больница, букет всяческих заболеваний.

Единственное средство профилактики заболеваний, приобретенных загрязнением организма, — борьба за его чистоту, за поддержание в таком состоянии, чтобы он функционировал так и настолько, как и сколько ему положено от природы. Следовательно, надо позаботиться о способах его очистки.

Многие ли из нас ежеутренне промывают свои ноздри для того, чтобы удалить вирусы, микробы, всю гадость, прилипающую к слизистой оболочке носа, пока она не всосалась в кровь? Такой простой процедурой вы гарантируете

себя от очень многих неприятностей, особенно в городских условиях, где воздух весьма грязен. Можно взять полиэтиленовую бутылочку, надеть на нее соску (если трудно сделать так, как делают индусы) и теплой, чуть подсоленой водой промывать ноздри. Это должно делаться регулярней, чем чистка зубов.

Мы не подозреваем, насколько чудовищно грязен наш кишечник. Иногда настолько, что о выполнении им физиологически полезной работы и говорить не приходится. Отсюда и головные боли, и многое другое. Следовательно, различные способы очистки кишечника должны быть общеприняты в нашей повседневности.

Исключительно важно и полезно хотя бы один раз в год производить полную очистку лимфы. Это вполне возможно тогда, когда в продаже одновременно оказываются три вида цитрусовых. Лимон, апельсин, грейпфрут. По особой методике, очень несложной, в течение трех дней вы обновляете полностью свою лимфатическую жидкость. Я знаю, что такое мышечная радость, но, уверяю, радость чистых потрохов много больше, приятнее.

Должно войти в нашу жизнь в качестве нормальных гигиенических процедур с определенной степенью ритмичности и очистка от солей, которые наслаиваются на наши кости, и регулярная очистка печени.

Я, например, большой сторонник умного лечебного голодания, в разных дозах, в разные сроки, причем голодания не клинического, а такого, когда ты это делаешь как бы между прочим. И работаешь, как всегда, и ходишь даже в гости, но не наваливаешься там на пироги, которые тебя уже и не волнуют, а попиваешь свою водичку. Очень полезно голодать еженедельно тридцать шесть часов, ежемесячно три дня, ежеквартально семь дней, ежегодно двадцать один — двадцать восемь дней. Голодание — это колоссальная очистка. Чем оно полезно? Не тем даже, что уходит лишнее. Лишнее уходит, лишнее приходит — это не так важно. Прежде всего тем, что на этом огне, когда пищеварение на шестой-восьмой день оборачивается внутрь, как на огне газовой горелки, сжигается все вредное, все смертоносное, все болезненное для организма. А если вы начнете свечку жечь с двух концов, то есть одновременно и голодать, и интенсивно двигаться, это приводит к прекрасному и радикальному выжиганию всей внутренней грязи.

Теперь, надеюсь, понятно, что организм должен быть чистым, и если он таковой, то человек чувствует себя го-

раздо лучше, и все, что связано со здоровьем, переходит у него на более высокий уровень, чем прежде. И мы получили замечательную хрустальной чистоты чашу. Но чем же ее заполнять?

Прежде всего скажу о том, чем не заполнять. На алкоголе не останавливаюсь. Думаю, все мы широко образованы в этой проблематике.

Страшную грязь несет в организм курение, неимоверную грязь, с которой трудно что-либо сравнить. Причем, до шестидесяти отравляющих веществ, которые человек тянет из сигареты или папиросы, конечно, откладываются не только в легких курильщика, подвергающего себя непрерывному, постоянному надругательству.

Ужасно загрязняем мы организм и химическими лекарствами. Конечно же, бывают ситуации, когда только лекарство может снять приступ, болевой синдром, когда только лекарство поможет немедленно. Кто с этим спорит? Но когда лекарства принимают систематически, да еще сразу несколько видов, не зная, какие образуются в результате химические соединения, то это — доисторическая темнота. Химическое лекарство разлагается в организме, оно оказывает кратковременную помощь и дальше либо в виде острых осколков застрянет в вашей печени, либо в виде футеровки осядет на внутренних стенках ваших сосудов. Об этом надо всегда помнить и лекарственным ядом без нужды не пользоваться.

Что еще способствует загрязнению организма?

Прежде всего поговорим о воде. Почему о воде? Да потому, что мы на семьдесят процентов состоим из воды. А наш мозг и того больше — на девяносто восемь процентов. Следовательно, качество воды очень многое определяет в состоянии нашего здоровья. Вода, которую мы получаем из-под крана, представляет собою весьма разнородное образование молекул, значительная часть которых в силу своего несоответствия размеру мембран наших клеток не участвует в солевом обмене. Идеальной для организма могла бы быть такая вода, в которой все молекулы по размерам меньше отверстия этой мембраны. Можно ли об этом мечтать? Да не только мечтать, такая вода есть в природе. И подобную ей мы можем готовить сами. Это талая вода, которая образуется в результате таяния снега или льда. И здесь открывается множество секретов. Например, почему больше всего долгожителей в Советском Союзе проживает на Северном Кавказе и в Якутии? Ничего общего в этих районах нет, за исключением того, что живущие там люди

пьют ледниковую воду. Еще интереснейший секрет: почему птицы совершают перелеты по пять-десять тысяч километров, чего им там не живется, в этих благодатных южных странах? Что им нужно в северных холодных широтах? А все дело в том, что они прилетают ко времени вскрытия рек. И приняв талой воды, включают свой механизм размножения. Без этого просто не будет продолжения рода этих пернатых.

Талая вода обладает и еще одним важнейшим качеством — большой внутренней энергией. Почему? Потому что движения молекул не гасят друг друга, а все идут в резонанс, работают на одну и ту же волну. И когда вы принимаете эту талую воду, одновременно получаете и очень хорошую энергетическую подпитку. Чувства голода во время голодания у меня в значительной степени нет потому, что я пью в это время только талую воду. Каким образом ее в городских условиях можно получить? У нас дома стоит большой холодильник; две эмалированные кастрюли с водой держим в морозилке, третья — оттаивает. Когда она оттаяла, она употребляется. Но эту структурированную воду можно получить и другим способом. Его изобрели братья Зелепухины.

Они берут относительно малое количество и очень быстро доводят ее до 94—96 градусов, до состояния "белого ключа", когда уже идут струйками пузыри, но вода еще не бурлит. В этот момент ее снимают и резко охлаждают. Получается крутая синусоида: резкое нагревание и сразу же резкое охлаждение. Мы подумали: а что, если эти части синусоиды соединить, то есть зелепухинскую воду заморозить и оттаять. Проверка показала, что такой воде цены нет. Это уже лечебная вода. Конечно, возникает некоторая возня с ее изготовлением. Ну, а теоретически рассуждая, мы получили тот самый цикл, который вода прошла в природе. Она испарилась, охладилась, выпала на землю, замерзла, оттаяла. А мы это сделали искусственным путем — себе во благо.

Когда я перешел исключительно на талую воду (очевидно, процесс замещения воды в тканях продолжался несколько месяцев), то через шесть—семь месяцев заметил: мне хватает для сна пяти-шести часов. Сначала удивлялся, думал, что это случайность. Оказалось, нет. Я начал вставать после этого укороченного сна и весь день работать без всяких признаков усталости. В итоге получил ни с чем не сравнимый ежедневный подарок — два-три утренних часа!

Теперь коротко об одном из других видов воды. Многие знают про электролитическую воду, так называемую живую и мертвую, которая получается путем электролиза. Мы провели эксперименты по этому поводу и можем сказать: так называемая мертвая вода, кислая вода — это великолепное дезинфицирующее средство. Если у вас нагноения, царапины, что-то там надо прополоскать — горло, предположим, заболело, — полощите его как можно чаще и больше кислой водой. А вот живая вода — с нею сложнее. Почему? Она обладает волшебными качествами, богатейшими качествами щелочной воды, но только при том условии, если электроды сделаны из чистейшего, без примесей, графита. Электроды из титана или нержавейки и других материалов при электролизе растворяются, и вы начинаете в огромном количестве принимать совершенно вам не нужные ионы этих металлов.

А теперь перехожу к драматическому вопросу — о еде. Для того чтобы были ясны нижеследующие посылки, я начну с положения, с которым большинство людей не сталкивалось, и которое, думаю, способно произвести определенный переворот в наших представлениях.

Еще не было в истории человечества теории, которая принесла бы ему больше бед, чем так называемая теория калорийности пищи.

Откуда она взялась? Что это такое вообще? При дворе прусского короля Фридриха все делалось очень основательно. Решив разработать на научных основах рацион для своей армии, король пригласил таких же, как он, основательных ученых, которые взяли рядового бюргера и рядового солдата и давали им есть все, что те хотят. Этот рацион сжигали в калориметрических печах и аккуратно, по-немецки досконально, подсчитывали, сколько калорий в сосисках, сколько в сале, мясе, квашеной капусте и так далее. Все очень просто, очень ясно и убедительно. Три тысячи — три тысячи пятьсот килокалорий получал бюргер, чтобы жить в свое удовольствие, столько же и тот солдат, которому надо было хорошо маршировать. Потом результаты этого исследования были доложены на международной конференции, получили всеобщее признание в силу своей очевидности и доходчивости. Так возникла всемирно признанная аксиома, содержащая колоссальный внутренний дефект. Человек на много порядков сложнее железной печи и, конечно же, исходит в своих энергетических затратах из совершенно других закономерностей. Вот пример. Тысячу калорий дает кусок мяса определенного веса, если его

сжечь. Но для того чтобы высвободить тысячу калорий, организму нужно затратить, как установили физиологи, восемьсот. А это значит, что подавляющая часть этого мяса идет на то, чтобы его само переварить. А теперь берем такой продукт, как какая-нибудь злаковая каша. Тут получается совсем другая картина. Для того чтобы раскрыть тысячу калорий, даваемых этой кашей, организму требуется всего двести калорий. Вот и получается, что каша по калорийности, пошедшей на пользу организма человека, гораздо продуктивнее мяса. Разве это не убедительное доказательство того, что теорию калорийности пищи нельзя считать совершенной? Количество калорий до организма доходит иное, чем до печи. А как быть с качеством этих калорий? Вот официальная норма фашистских концлагерей — тысяча килокалорий. Она была рассчитана на то, чтобы заключенный мог жить два-три месяца и умереть голодной смертью. Я же, по возможности, питаюсь исходя из тысячи килокалорий в сутки на протяжении уже нескольких лет. При этом каждое утро делаю пробежки по десять километров, а по воскресеньям больше, каждый день активно работаю, позволяю себе такое многолетнее „надругательство" над организмом, как жизнь без отпусков. И — ничего, живу нормально, чувствую себя великолепно. Все дело в том, что я стремлюсь питаться исключительно живыми продуктами, в питание же концлагерей входили исключительно мертвые продукты. Вот и вся разница.

Принято, что человек должен получать в сутки две тысячи пятьсот—три тысячи калорий. На этом построены и столовка, и домашнее питание, и все остальное. Получает, полнеет, зашлаковывается изнутри, неимоверно и преждевременно, из-за чего умирает на многие годы раньше, чем ему отпущено природой.

Так что же такое эта живая пища, и от какой печки (отнюдь не короля Фридриха) нужно танцевать, определяя, чем мы должны питаться? Исходный принцип таков: источник всего сущего на земле — это солнце, которое порождает всю, скажем так, энергетическую информацию. Назовем ее информацией первой степени, хотя это и не совсем точно, потому что солнце — тоже производный продукт, первая степень — это космос, но будем считать в наших условиях, что первая степень энергетической информации — это солнышко. Второй степенью, наиболее богатой живой энергией, является все то, что произрастает под лучами солнца — злаки, плоды, овощи, фрукты, семе-

на, зерна, бобовые, орехи, травы. Все это несет в себе энергию, качественно необходимую для нас.

Наука знает, но стыдливо отворачивается от того, что, например, племя туарегов в Африке — воины, мужчины, неудержимые разбойники — обходятся двумя-тремя финиками в день, и этого им достаточно! Вполне достаточно. (Правда, они еще инстинктивно подпитываются и от солнышка, от первой степени, но это другой вопрос). Китайский или японский крестьянин вполне может обходиться горсткой риса в сутки. Правда, они питаются не таким рисом, который продается у нас в магазинах. Они едят неочищенный рис. А в нем значительная часть необходимых человеку веществ находится в оболочке, которую у нас почему-то сдирают и ликвидируют, обесценивая этим продукт. Таким образом, эта живая концентрация солнышка несет в себе столь много, что этого человеку вполне достаточно в малых количествах для поддержания активного, деятельного уровня жизни.

Дальше существует третья степень энергетической информации. Здесь нужно очень отчетливо представлять себе, насколько разными бывают продукты, которые мы называем одним и тем же словом. Что такое третья степень? Это то, что уже переработало вторую. Калории подобные продукты содержат, но несут в себе нулевое количество предыдущей, „зеленой" энергетической информации. Для примера: совершенно разные продукты — натуральный мед, который пчелы принесли с лугов, и его имитация, которая получена на сахаре и которую бесчестные люди (спекулянты) продают нам. Сколько, спрашивается, там солнечной энергии? А сколько ее в перемороженном мясе и так далее и тому подобное?

И вот теперь такой вопрос, очень важный для нашего здоровья — как есть?

Обратим внимание, как едят ласточки или сороки, которые приносят столько бедствий садам. Первую половину дня они ловят насекомых, а вторую — питаются растительной пищей. Или наоборот. Смешанное питание у них фактически отсутствует, так чтобы схватить жука, а потом клюнуть вишню.

Обратитесь к опыту и своих малолетних детей. Дайте им бутерброд и посмотрите, захотят ли они есть этот хлеб с колбасой или сыром. Нет, они будут все есть отдельно. У них еще сохраняется живой инстинкт. Они еще очень близки к природе.

А в чем же здесь дело, что происходит? Давайте посмотрим на дело с позиций классической химии. Крахмалы, углеводы расщепляются у нас слюной, она — щелочная среда. Организм за миллионы лет своего существования стал настолько тонкой системой, что как только вы посмотрите на какой-то продукт, у вас уже по всему тракту выделяются именно те ферменты, которые должны его расщеплять. Вы посмотрели на хлеб, и у вас выделилась слюна. Почему? Потому, что он перерабатывается щелочью. Но на этом же хлебе у вас, скажем, еще кусок колбасы. А колбаса, этот животный белок, переваривается кислотой. Значит, когда вы едите хлеб с колбасой, у вас выделяется одновременно и кислота, и щелочь. Давайте-ка вспомним из учебника химии, что происходит, когда щелочь соединяется с кислотой. Происходит нейтрализация. Таким образом, у вас в желудке осуществляется нейтрализация, и вы получаете в нем комок массы, плохо перерабатываемой, нарушающей все естественные принципы пищеварения.

Но мы скроены капитально, и на сорок лет нас хватает. Потом, к пятидесяти, нас раздувает или иссушает, или болезни появляются, но мы не знаем, что и почему, мы по-прежнему едим пельмени — то же самое мясо с тестом, мы по-прежнему поглощаем пирожки с мясом. И вот так мы сами, добровольно, приближаем свою старость, сами вызываем преждевременные болезни.

Нужно знать законы смешанного питания. Что с чем сочетается. Если можно, то питаться раздельно, по возможности не смешивать белки с углеводами. Но у нас повсеместно принято смешанное питание. Так давайте в этих обстоятельствах самостоятельно питаться сочетаемыми продуктами, хотя бы тогда, когда в наших силах это сделать.

За праздничным столом ничего не надо бояться, там все сгорит в обстановке эмоциональной приподнятости. Но праздники не могут длиться вечно, вслед за ними наступают будни. И если вы питаетесь мясом, то на гарнир надо употреблять овощи и травки, но не картофель и не тесто. Разумеется, не мое дело подменять здесь работу многочисленных институтов питания с их заботой о сбалансированном питании и пренебрежением к качественному своеобразию человеческой „печки“. Скажу лишь для примера об одном. Традицией, абсолютной аксиомой является употребление после завтрака, обеда или ужина чая, кофе, компота, киселя. Сообразим, к чему это приводит. Справившись кое-как с несуразностями той пищи, которую мы приняли,

наш желудок выделил столько именно и таких соков и ферментов, сколько нужно для ее переваривания. И вдруг мы совершаем произвольное разведение их концентрации, их разжижение! Зачем? Почему? Почему мы самовольно ухудшаем и тормозим процесс пищеварения? Мало того, мы идем и еще на худшее. Мы не просто разжижаем эту концентрацию, мы еще туда и сладкое добавляем. Значит, еще вызываем и брожение у себя в желудке. И это мы делаем систематически, изо дня в день. А потом удивляемся: „Господи, а почему в тридцать лет я должна ложиться в больницу?", „Почему у меня столько солей?" Потому, что творим над собой дикое варварство.

Так что же делать? В моей семье обычай простой. Все сладкое, жидкое — это самостоятельная еда. Ее следует принимать по меньшей мере через час после основной еды. После того, как основные силы желудка и ротовой полости сделали все, что нужно.

Мы не пользуемся сладким в сочетании с другими продуктами. Великолепный плод — яблоко. Это такой сгусток энергии, что я беру на работу два яблока, и мне их хватает на обед! Но ем их не менее чем через час после другой еды.

Мой режим в условиях, когда от меня зависит, что я могу делать, такой: утром — стакан теплой воды, в которой растворена столовая ложка меда. Потом (присутственный день у меня в редакции или не присутственный, все равно), часов в одиннадцать-двенадцать, то, что я называю завтраком: граммов сто какого-нибудь салата и граммов сто пятьдесят—двести каши. Каша каждый день другая, кроме манной. Манная каша хороша тем, у кого повреждена слизистая оболочка желудка. А в принципе — это крупа, лишенная признаков энергетики.

Изумительна каша гречневая. Это все знают. Но не все знают, сколь великолепна каша пшенная, поскольку она содержит в себе вещества, позволяющие самопроизвольно очищать печень. И это обнаружили относительно случайно, когда занялись исследованием долгожительства перепелки, ее необычайных возможностей. Оказалось, что эта птица питается преимущественно просом. Вообще, нет такой каши, которая бы как-то не принесла того, что она должна нам дать от солнечной энергии, если только это не очень старая крупа. Если она пролежала год — она хранит калории, но не энергию солнца. За этим надо следить, так же как и за теми фруктами или продуктами, которые получаем.

Часа через два-три после завтрака я пью чай с медом или вареньем. Обедаю в шестнадцать-семнадцать часов. Ем очень хорошее яблоко, либо белокочанную капусту, либо перец, либо редиску. Потом прихожу домой. Тут бывает или какой-то овощной суп, или вымоченная брынза с зеленью, или картошка. Подавляющее большинство людей не знают, что такое картошка, обладающая крахмальным ядром, кожурой, очень богатой минеральными веществами и — между ними — тончайшим ферментативным слоем, который и позволяет желудку переварить все то, что есть ценного в картошке. Срезая шкурку вместе с этим ферментативным слоем, мы обрекаем крахмальную массу на то, что она окажется непереработанной. Что тут можно сделать? Приготовить необыкновенный, воистину царский продукт — печеную картошку! Сделать это можно в духовке. Промойте картошку, испеките ее и ешьте. Можно с грибами, с подсолнечным маслом, с луком, с зеленью. Это очень вкусный и исключительно солнечный продукт (с кожурой).

Конечно, не надо быть догматиком, мы любим и другие вкусные вещи. Можем позволить себе и жареную картошку, и оладьи. Изредка допускаем и такое чудовищное сочетание, как пирожное с кофе. Почему бы, скажем, в праздник, просто под настроение, не получить дополнительную шкалу ощущений? Для человека это — эмоциональная подпитка.

Таким образом, жизнь не только оздоровляется, но и упрощается. Потому что происходит — и очень существенный — переворот в отношении к питанию. Например, когда моя жена раньше уезжала в командировку или в горы, для нее было морокой набить впрок мне полный холодильник котлетками, пельменями, мясом, рыбой...

Сейчас вопрос решается с улыбкой: "Двадцать копеек есть? Купишь брюкву...". Вопрос о еде упрощается донельзя. И мне теперь приятно и легко бывать в командировках, никаких забот со столовками. Выпил соку или купил кочанчок капусты, или взял с собой несколько сушеных груш (две сушеные груши — это прекрасный обед), или курагу, или изюм, или грецкие орехи.

...Итак, в этой статье шла речь о трех китах, трех сваях здоровья, на которых оно стоит. Подытоживая сказанное, напомню. Это деятельный, бодрый, гуманистический дух; высокий энергетический уровень, который мы можем получить с помощью движения, закаливания, общения с

природой, правильного дыхания; забота о чистоте организма.

Здоровье — это такая ценность, которая требует разумного подхода к ней. Наша забота о здоровье оборачивается ничем другим, как полноценной во всех отношениях жизнью.

В
собрании целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»
подготавливается
к
изданию том,
посвященный
народной медицине
жителей
Тобольской губернии.

Сейчас в редакции лежит готовая к изданию рукопись объемом в 250 страниц, в которой приведены рецепты самоврачевания жителей Тобольской губернии, взятые из дореволюционных печатных изданий (книг, журналов, газет и т. д.).

Но есть еще один источник, сохранивший народные рецепты исцеления — это мы с Вами — потомки жителей Тобольской губернии. Глядя на приведенные выше статистические данные о развитии врачебного дела в Тобольской губернии за 1899 год, можно с уверенностью сказать, что большая часть населения лечилась своими, домашними, народными, лечебными средствами.

С каждым днем в нашей области все меньше становится людей, знающих бытовавшие ранее народные методы излечения различных недугов. В настоящее время бесценный врачебный опыт предков, живших в Тобольском регионе, уходит в небытие.

Дорогие земляки!

Может быть, мы, все вместе, попытаемся сохранить этот опыт народной медицины, записав и издав его, для возможности приобщения к нему каждого желающего. Ведь недаром раньше говорили: „Все, что народно, составляет достояние народа“.

Понимая всю ответственность такого шага, откровенно говоря не без колебаний из-за предстоящих организационных трудностей, кооперативная фирма "Вектор", подготавливающая к изданию рукописи целебников серии "Как оставаться здоровым", обращается ко всем жителям бывшей

Тобольской губернии с просьбой помочь в сборе сведений по народной медицине для издания целебника с рецептами исцеления, которые были в домашнем обиходе у жителей региона и сохранились до наших дней.

Адрес, по которому направлять сведения о народной медицине жителей Тобольской губернии:
625640, Тюмень, ул. Пароходская, 31 фирма "Вектор".

ФОРМА ДЛЯ ЗАПИСИ СВЕДЕНИЙ О НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ТОБОЛЬСКОЙ ГУБЕРНИИ

1. Фамилия, имя, отчество сообщающего сведения.
2. Год рождения (сколько лет).
3. Коренной ли житель области или приезжий;
   если приезжий, то сколько лет живет в этой местности?
4. От кого узнан этот рецепт?
   Местный ли этот рецепт или привезен из другого региона?
   Применял ли его сам сообщающий сведения или только слышал о его успешном применении?
5. Описание рецепта:

а) Подробно описать:
   как готовить средство;
   как и когда применять;
   противопоказания к применению.

б) Если применяются травы:
   то когда и как их собирать;
   какую часть растения употреблять;
   как приготавливать лекарство из них;
   противопоказания к применению

в) Рецепты лучше приводить по одной из 2-х приведенных ниже табличным формам.

Таблица 1
(пример заполнения)

Заболевания или лечебный эффект	Средство, методы, приемы его приготовления и применения
а) очистка крови б) склероз	Шиповниковый цвет (сушить в тени); 1,5 ложки сухого цвета на 1 бутылку водки; Настаивать 40 дней в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Таблица 2
(пример заполнения)

Лечебное средство (как его готовить, принимать)	Состояние организма или заболевания, излечиваемые этим средством
Желчь карася (лучше проглатывать замороженную)	Восстанавливает силы при усталости, при тяжелом труде, на охоте, на рыбалке, при продолжительной ходьбе пешком.

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Серия книжная

Том II

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Составитель ДЕВАЙКИН Николай Федорович

Редакторы С. М. Лескин, С. В. Долгов

Художник М. Е. Петров

Технический редактор Н. Ю. Ипатова

Корректор Н. И. Брагина

Н/К

Сдано в набор 11.01.91. Подписано в печать 29.04.91.
Формат 84х108/32. Гарнитура „Тип таймс". Печать офсетная.
Бумага писчая. Усл. печ. л. 25,20. Уч.-изд. л. 26,88.
Тираж 150 000 экз. (1-й завод: 1—75 000). Заказ 2600. Цена 15 руб.

Издательство СП „Комета", фирма „Вектор", 625640, Тюмень, ул. Пароходская, 31.

Типография издательства „Тюменская правда", 625002, Тюмень, ул. Осипенко, 81.

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Серия книжная

Том II

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Составитель ДЕВАЙКИН Николай Федорович

Редакторы С. М. Лескин, С. В. Долгов

Художник М. Е. Петров

Технический редактор Н. Ю. Ипатова

Корректор Н. И. Брагина

Н/К

Сдано в набор 11.01.91. Подписано в печать 29.04.91.
Формат 84x108/32. Гарнитура „Тип таймс“. Печать офсетная.
Бумага писчая. Усл. печ. л. 25,20. Уч.-изд. л. 26,88.
Тираж 150 000 экз. (1-й завод: 1—75 000). Заказ 2600. Цена 15 руб.

Издательство СП „Комета“, фирма „Вектор“, 625640, Тюмень, ул. Пароходская, 31.

Типография издательства „Тюменская правда“, 625002, Тюмень, ул. Осипенко, 81.

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Серия книжная

Том II

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Составитель ДЕВАЙКИН Николай Федорович

Редакторы С. М. Лескин, С. В. Долгов

Художник М. Е. Петров

Технический редактор Н. Ю. Ипатова

Корректор Н. И. Брагина

Н/К

Сдано в набор 11.01.91. Подписано в печать 29.04.91.
Формат 84х108/32. Гарнитура „Тип таймс". Печать офсетная.
Бумага писчая. Усл. печ. л. 25,20. Уч.-изд. л. 26,88.
Тираж 150 000 экз. (1-й завод: 1—75 000). Заказ 2600. Цена 15 руб.

Издательство СП „Комета", фирма „Вектор", 625640, Тюмень, ул. Пароходская, 31.

Типография издательства „Тюменская правда", 625002, Тюмень, ул. Осипенко, 81.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Незаписанная мысль — потерянный клад

Д. И. Менделеев.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЗАМЕЧЕННЫЕ ОПЕЧАТКИ В 1 ТОМЕ СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ «КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»

(издание 1990 г.)

Стр.	Строка	Напечатано	Следует читать
36	7 сверху	да в гортани. При еде очень полезны.	да в гортани. При еде очень болезненны.
326	подпись под эпиграфом	ЭРИК К. РАМ	ЭРИК Р. РАМ
329	14 сверху	тракта. Известно, что физиологическое состояние микро-	тракта. Известно, что физиологическое состояние макро-
330	9 снизу	А- и Т-лимфоцитов	А и Т-лимфоцитов
337	подпись под эпиграфом	В. М. Черкасов	В. Г. Черкасов

стр 98

15 р.

За тысячелетия развития
цивилизации
ЛЮДИ НАКОПИЛИ
столько сведений,
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ,
что болеть — и глупо, и стыдно.
Нам
остается
лишь
суммировать
и
осмысливать
этот опыт,
приспосабливать
его
к нашим условиям жизни.

Н. А. Семенова